训练自控力，吸收正能量。

不失控、不抱怨、不折腾、不拖延、不生气！

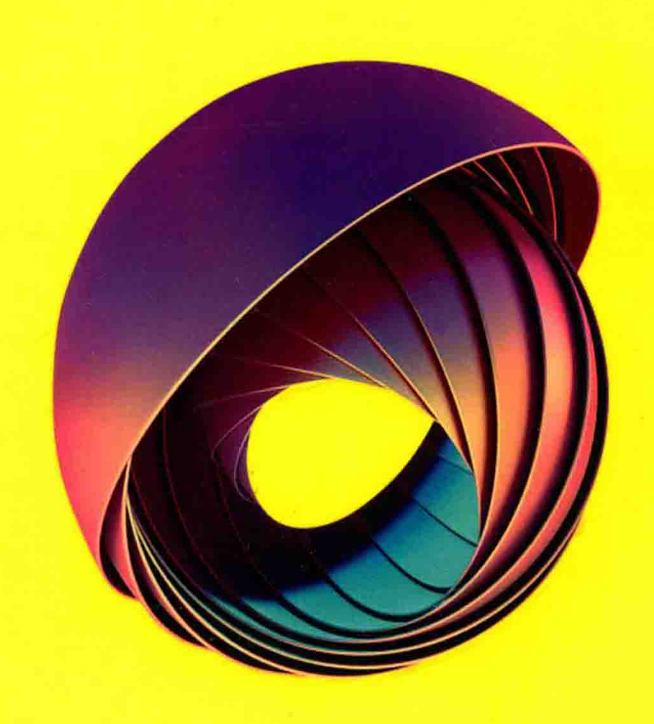
关于专注、自控、效率最全面的心理学指南！

THE POWERFUL WILLPOWER

超级自控力

不做习惯的奴隶

申小娜◎著



提高自控的最有效途径，在于弄清自己如何失控、为何失控。

奥巴马、比尔·盖茨、拿破仑·希尔、安东尼·罗宾、马云、柳传志等全球政商精英都是超级自控力的实践者。

中国華僑出版社

美国社会心理学家/《意志的力量》的作家弗兰克·哈德克：

虽然习惯已经成了一种自觉行为，但它所表现出来的仍然是对自控力的一种长期实践。习惯养成后，就变成了自控力对行为的一种无意识表现。

美国畅销书作家/《习惯的力量》的作者杰克·霍吉：

我是你的终身伴侣。我是你最好的帮手，也可能成为你最大的负担；我会推着你前进，也可以拖累你直至失败；我是所有伟大人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。我是谁？我就是习惯。

美国成功学之父/《思考与成功》的作者奥里森·马登：

每个人的大脑中都有一套程序在运作，……习惯就是一种程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得以非常好的优化，就形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。

美国管理学家/《高效能人士的七个习惯》的作者斯蒂芬·柯维：

要根除做事拖沓、缺乏耐心、吹毛求疵或者自私自利这些根深蒂固的不良习惯，仅有一点点毅力、只做一点点改变是不够的，毕竟习以为常的事物比较能够给人安全感，你必须学会调动你的自控力、运用恰当的方法，才可以突破多年来思维定势的伪保护，使人生更上一层楼。

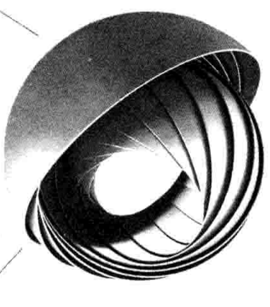



上架建议○成功励志·心理学
ISBN 978-7-5113-3448-0
9 787511 334480 >
定价：32.00元

超级自控力

不做习惯的奴隶

THE POWERFUL WILLPOWER



申小娜◎著

中国華僑出版社

图书在版编目（CIP）数据

超级自控力：不做习惯的奴隶 / 申小娜著. — 北京：中国华侨出版社，2013.4

ISBN 978-7-5113-3448-0

I. ①超… II. ①申… III. ①自我控制－通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第062347号

•超级自控力：不做习惯的奴隶

著　　者 / 申小娜

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 吕　红

经　　销 / 新华书店

开　　本 / 787×1092毫米　1/16　印张 / 14.5　字数 / 250千

印　　刷 / 北京中振源印务有限公司

版　　次 / 2013年6月第1版　2013年6月第1次印刷

书　　号 / ISBN 978-7-5113-3448-0

定　　价 / 32.00元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层　邮　编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：（010）64443056　传真：（010）64439708

发行部：（010）64443051

网　址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com



在阅读之前，请先跟着我做一个实验：试着将你的双臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。感觉怪怪的，对吧？但如果你连续一个月这样反方向环抱双臂，你就不再感觉那么怪了，并且不自觉地就会反方向抱双臂。很不可思议的结果吧？

这个小举动原非表面上看起来那么简单，其改变的过程包含着意志力与习惯的较量。刚开始你觉得怪怪的，是因为这个反方向抱臂的举动有悖于你已经形成的习惯，但在你有意识的指导下，你的意志力要求你坚持这样做，你的旧习惯就甘拜下风了，当你不自觉地进行反方向抱臂时，恭喜你，你已经养成了新的习惯了。

习惯是什么？

一般来说，我们可以用一个简单的定义来阐述：习惯就是人的行为倾向。也就是说，习惯一定是行为，而且是稳定的、甚至是自动化的行为。

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查表明，人们日常活动的90％源自习惯和惯性。想想看，我们大多数的日常活动其实都只是习惯的表现而已！

习惯经年累月对一个人的生活态度、思维方式和行为模式产生很大的影响。它能够载着你走向成功，也能拖着你滑向失败。

值得庆幸的是，你的意志力比你的习惯更强大，因此你能改变习惯。埃古

曾经说过："我们到底可以成为一个怎样的人，这取决于我们自己。我们的身体就是我们的园地，而我们的意志就是这块园地的园丁。我们可以种植荨麻，也可以播种萬苣；可以种植海索草，也可以种植白星香；可以种植单性的药草，也可以分种多种药草；可以懒惰地让它成为不毛之地，也可以通过勤奋施肥让它成为沃土。改变这一切的力量都在于我们的自控力。"

自控力是什么？

自控力是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪和约束自己言行的意志品质。坚持的意志——这不仅是想干什么就获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。

著名的心理学家利兰笔下一段激昂的文字可以为这一说法提供佐证："一个有心修炼和提升自己意志力的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够让人的心智达到前所未有的高度——此时，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实。"

这种力量是强大的，可以说无坚不摧。这种力量越强，你越能更好地控制自己的行为。一个人如果不善于自控，不善于调节和控制自己的行为，不能抑制冲动和激情，就不能有效地控制和把握自己。

习惯就是大脑中一套正在运作的程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得到非常好的优化，进而形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。

让我们用意志力改掉那些坏习惯，驾驭好那些好习惯，真正成为习惯的主人，不再做习惯的奴隶。

目 录 超级自控力 CONTENTS

第九章 养成好习惯，培育持久的自控力 193

附　录 自控力缺失的四大原因剖析 212

第一章

自控力：意志力与习惯的博弈

自控力，顾名思义即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的一部分），也是一种能力。它能够驾驭『我要做』，『我不要』和『我想要』这三种力量。如果驾驭的好，你就能在它的引导下，享受幸福、自由和成功。

人啊，拯救你自己吧！

——贝多芬

三种力量的驾驭者

自控力是一个人在意志行动中抵制各种诱惑、控制情绪、排除干扰、激励自己、采取行动、完成目标、营造良好人际关系的最有用的力量和技能之一。

神经生理学家告诉我们，人们的行为既受理性指导，又受当时情绪状态、外来干扰和诱惑的影响。这种影响有好的，也有坏的，程度上也有强有弱。如果没有自控力，完全听命于人的本能和情绪，自我行为管理则是不可能的。只有增强自控力，才能迫使自己去执行已经采取的决定，战胜对抗的干扰，如恐惧、懒惰，抑制感情的激动，使人具备忍耐、克己自律的品质。

自控力对人走向成功起着十分重要的作用。自古代百科全书式科学家亚里士多德，到近代的哲学家们都注意到："美好的人生建立在自我控制的基础上。"

自控的反面是失控。很多人认为自己的自控能力很差，自己常常被想法、情绪和欲望支配。

在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些人有着过人的天资，有机会接受良好的教育——这一切本该使他们有所成就。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，被那些先天条件远不如他们的人所超越了。那么，这是为什么呢？个人自控力的差异解释了这一切。没有强大的自控力，即使有着最过人的智力、最优良的教育和最有利的机会也无法让你脱颖而出。

人们都知道意志力对于人们来说是非常重要的。意志力本身没有感知能力，也不会对某种选择产生喜欢或厌恶，更不会判断目标的本质或者价值，也不会对道德进行衡量。它只是会利用你内心深处的一切精神力量来实现你的目标，不管你的想法是好还是坏。它只对你的信心或有意识的思维结果做出反应。如同你上了一辆出租车，花了五分钟时间跟司机讲了好多地方，他会感到

困惑，甚至拒绝为你服务。同样，你的意志力也是如此。你首先必须要有一个明确的目标，一种最终的决定，知道从哪里出发，哪里是目的地。所以说，“我要做”和“我不要”这两种力量显得如此重要，但是仅有它们是不够的，你的大脑和身体中必须还有一种力量：那就是知道自己真正想要的是什么。这种力量能够控制我们去关注什么、想些什么，甚至能影响人们的感觉。这样一来，我们就能够游刃有余地控制自己的行为了。

自控力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量的力量和能力。如果驾驭得好，你就能在它的引导下，享受自由和安宁。

每个人的自控力都是与生俱来的，这也是人与动物最大的区别，但是强弱却不同，有些人的自控力很强，无论从哪个方面，都能够很好地控制自己的注意力、情绪、欲望和行为，都能够生活得更快乐、身体更健康、人际关系更和谐、事业也更成功，他们能够很好地应对压力、化解矛盾、战胜困难和挫折，更具有人格魅力和领导能力。

自控专家辣评

自控力是一种力量，也是一种能力，虽然是人类与生俱来的能力，也是可以在后天的锻炼中提升的。所以说，你想让你的生活变美好，那就从自控力入手吧。要增强自己的自控力，就要从日常生活的一点一滴做起，加强磨炼。

你的意志力比你的习惯更强大

习惯是什么？在杰克霍吉的著作《习惯的力量》中有这样一段话，最能形象而贴切地回答这个问题："我是你的终身伴侣，我是你的最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。我是所有伟大人们的奴仆，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎立相助；失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下，千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。我是谁？我就是习惯。"

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。例如：

◎ 定期锻炼

◎ 合理安排时间

◎ 不轻易放弃

◎ 注意力集中

这是一些好的习惯

◎ 遇事总往坏处想

◎ 不自信

◎ 总是指责别人

◎ 恐惧

◎ 抽烟、喝酒

这是一些坏习惯

某些习惯无所谓好坏，例如：

◎ 用左手拿筷子

◎ 喜欢用挎包，不喜欢用手提包

◎ 浏览杂志时从中间翻看

习惯经年累月对一个人的生活态度、思维方式和行为模式产生很大的影响。它能够载着你走向成功，也能拖着你滑向失败。我们怎么做，我们就会变成怎么样的人。正如萨穆尔·斯迈尔所说：播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

值得庆幸的是，你的意志力比你的习惯更强大，因此你能改变习惯。例如，试着将你的双臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。感觉怪怪的，对吧？但如果你连续一个月这样反方向环抱双臂，你就不会感觉那么怪了，并且不自觉地就会反方向抱双臂，此时，你已经养成新的习惯了。

▶▶▶ 自控专家辣评

习惯就是一种程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得以非常好的优化，就形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。

自控力是抵制诱惑的有力武器

现代社会存在太多的诱惑，它们总是展示着迷人的一面，引诱我们渐渐远离自己的理想与目标。当面临诱惑的时候，怎样才能岿然不动呢？

斯坦福大学心理学家米切尔认为一个人是否能够经得起诱惑，能否取得成功关键在于自我控制力。

他认为：我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。当面对诱惑时，最有力的支持来自于你自己。

内心坚定的自控力是抵制诱惑的有力武器，它使人从重重迷惑的状态中解脱出来，重新做自已的主宰。所以，自控力是抵制诱惑的根本。他这一论断并非是想当然。

经典的棉花糖实验

米切尔为此专门设置了一个考验儿童耐心和意志力的棉花糖实验。

在实验中，他召集了一批4岁的小孩，然后依次把每个人放在一个房间里，房间的桌上放着一块棉花糖、曲奇饼和脆饼干。他告诉这些孩子：可以选择现在就吃掉这些零食；或者等待15分钟，得到额外的棉花糖、曲奇饼和脆饼干。说完，他就离开了房间。

当时卡罗琳和哥哥克雷格都参加了这个实验。成年之后，卡罗琳对这次试验并没有清晰记忆，做实验的科学家也拒绝透露关于实验对象的信息，但她有强烈的感觉，自己选择了等待，吃到两块棉花糖。“我很擅长等待，”卡罗琳说，“给我一项挑战或一个任务，那我一定会找到方法去完成它，即使意味着放弃我最喜欢的食物。”

她的母亲凯伦·索廷诺更加肯定："卡罗琳从小就很有耐心，我肯定她当时一定选择了等待。"

克雷格对那个实验倒是记忆犹新："我迫不及待地吃光了那些零食。"

实验的录像非常有趣：在短暂等待期间，孩子们的表现千奇百怪。有的孩子用手盖住眼睛，转过身，故意不去看桌上的盘子；还有的孩子不停地踢桌子，或拉扯自己的头发。一个留着小分头的男孩，小心翼翼地扫视了周围一眼，确定没有人监视他，于是伸手从盘子里拿出一块饼干，掰开后舔掉中间的白色奶油，然后再把饼干合起来，放回盘子，脸上露出得意的笑容。

多数孩子像克雷格一样，无法抗拒眼前的诱惑，盯着棉花糖，连30秒钟也等待不下去就吃掉了棉花糖。还有些孩子能够坚持3分钟。只有约30%的孩子成功等到米切尔返回。

实验并没有到此结束，为了进一步研究下去，米切尔开始了跟踪实验。他发现：那些不擅长等待的孩子长大后他们的SAT成绩较差，抗压能力差，注意力不集中，交际能力也不强。能够等待15分钟的孩子的SAT成绩优秀。卡罗琳是擅长等待者的典型。她从斯坦福大学毕业，在普林斯顿获得社会心理学博士学位，现任普及桑大学心理学助教。

米切尔和他的同事继续跟踪棉花糖实验的对象直到他们进入而立之年。加州大学伯克利分校的心理学助教奥兹勒姆·阿杜克发现，那些不擅长等待的孩子，成年后更容易体重超标，沾染毒品。

在后来的实验中，米切尔教授发现自控力虽然存在遗传因素，不过，这种自控力可以在后天的锻炼中或者指引下发生改变。

那些在小时候未能通过棉花糖实验的孩子，有一部分在成年后却拥有高自控能力。这种改变的关键在于转换当前的思维和注意力——当孩子们把那些棉花糖想象成棉球或者白云时，他们的脸上焦灼的表情就渐渐消失，马上饶有兴致地投入到更多的联想活动中去。这样一来，孩子们不再迫不及待地想吃掉棉花糖了，自我控制能力大幅提高。那些曾经连1分钟也等不了的孩子，在转换注意力之后竟然也能等上15分钟。

所以，我们一旦意识到自控力其实就是学习如何控制自己的注意力和思

想，就不难学会如何增强它。

自控专家辣评

只要转换当前的思维和注意力，就更容易控制一时的冲动和看起来无法克制的欲望。其实这正是自控能力的表现之一：驾驭注意力的焦点，让我们的决定不被错误的思想干扰。

让潜意识听从你的调遣

人类的强大就在于潜意识中蕴藏着宛如宇宙般无穷无尽的巨大精神能量，这种能量远远超过你的想象，世界上很多看起来不可思议的辉煌成就大多是这种能量的体现。

自控力是潜意识的发动机

你的自控力告诉你必须相信你设定的意愿，否则，你的怀疑会破坏你的意愿，使潜意识失去磁性，最终导致结果不尽如人意，或是得到恰恰相反的结果。你如果能够坚持自己的蓝图，旷日持久地为心中的意愿努力，那么你内在的潜意识将会助你一臂之力，带给你实现意愿所需要的任何资源，使你在规定的时间内取得屡试不爽的成功。

我们都知道潜意识对人们的重要性，世界上有许多科学家曾经都利用过潜意识取得科学成果。

著名化学家弗里德里克·斯特拉多尼斯在试验室里工作了很长时间，他想知道六个碳和六个氢原子组成汽油时，它的分子式是怎样排列的。这个问题困惑了他很久，但一直没有找到答案。

一次他坐车去伦敦时，他的潜意识突然向他显示：一只蛇在咬自己的尾巴，并且盘旋运动，像个玩具风车。他的问题解决了。后来人们所知道的苯环原子环形排列，就是这样产生的。

阿加西斯教授曾经连续几周一直在辨认石板中一条鱼化石的种类，这个鱼化石从外表看有些模糊不清。疲惫之下，他还是没有辨认出来。一天晚上他梦到了这条鱼的其他部分。

他努力想记住梦中鱼的细节，但想不起来了。他回到工作室，想看着鱼化石再去追想梦中的印象，但毫无结果。第二天，他又梦到了鱼，但醒来后又忘了。第三天晚上，他睡觉前，在床前放了一支铅笔和一张纸，希望再能梦见鱼。果然，在早晨快醒的时候，他又梦见了鱼，并且很清楚；他模模糊糊地用笔和纸在暗中将鱼画下来。早晨起来，他匆忙赶到工作室，用凿子按他在纸上的草图凿了起来，当鱼化石完全暴露时，与他画的鱼完全一样。最后他成功地辨认出鱼的种类。

正是由于持续关注，所关注的内容被写进大脑的潜意识，在我们不注意的环境下潜意识自己开始工作。如果你能够全面认知这种非凡的能量，切实掌握它，使它深深融入你鲜活有力的生命，成为你有形自我和精神自我的无比坚固的一部分。如此，你就能完完全全地把控自己人生的命运。

突破自我，释放潜能。

那么，如何掌控这种能量宝藏？方法很简单：首先承认并正视这种能量的存在，这种能力早已存在于你的身上，支持着你的身体和外在活动。其次，运用自控力来突破自我、释放潜能。

潜意识不会自我启动，他必须借助另外一种力量才能让潜意识觉醒，让它在规定的道路上、规定的时间内顺利前行。这种掌握潜意识方向的力量就是人的大脑中的另一种重要的力量——自控力。

运用自控力驾驭潜意识不是什么高深的科学，这里有一条非常简单的办法，那就是在自控力的侦察和过滤下把你的对意愿有益的日常行为和动作不断地重复，这样就可以在潜意识中转化为程序化的惯性。也就是，不用思考，便自动运作。这种自动运作的力量，是非常巨大的，长此以往将使其主体发生巨大的变化。

我举个简单的例子你也会很容易地理解。譬如你在驾校练车的时候，做每个动作前你都会在脑海中提醒自己，这就是用“显意识”在开车。到后来，熟练了、习惯了，就不必一一再考虑操作的顺序，你会很顺畅地完成这一系动作，这时候就是你的无意识在驾驶了。特别是遇到紧急情况，你会不由自主地一脚踩住刹车。这是因为你的驾驶技术渗透到了“潜意识”，所以，即使没有

时间可以去想操作技巧，你的手脚也能运用自如。

▶▶▶ 自控专家辣评

在自控力的练习中，我们也应该有效地使用这种方法，多次重复一些好的行为习惯和思想，让它们慢慢进入你的潜意识，变成习惯性动作。这样就可以建立一种自控力的“长效机制”，从而达到你所要梦想的目标。

意志力的较量中谁主沉浮

人与人的交往不仅仅是沟通与交际，有的时候就是意志力与意志力的对抗，不是你影响别人，就是你被别人影响。拿破仑·希尔曾经说过："在别人的影响下生活着，就等于被别人的意志给俘虏了，这样的人即使再优秀，也不会登上一把手的宝座。"

确实，意志力如同人的精神名片，它不需要你从口袋里掏出来就能让对方感觉到他的力量。在有些人的身上似乎存在着一个强大的发光体，会发出绚烂夺目的光芒，把人不知不觉地笼罩进去。他们的影响力很强大、气势充足。因为他们无比自信，仿佛所有的事情都能收放自如。面对这样的人，如果被对方的这种精神名片中投射出的情绪或者行为所感染，这就意味着你被对方的气场控制住了。如果，对方发出的是一种正向的能量，也不能说就是什么坏事。倘若对方营造出一种负气场的话，你如果缺乏自控，不提升自己的意志力，就会对你的社交和生活造成极为可怕的破坏。

有一天拿破仑·希尔和办公室大楼的管理员发生了一场误会。这场误会导致了他们两人之间彼此憎恨，甚至演变成激烈的敌对状态。这位管理员为了显示他对拿破仑·希尔的不悦，当他知道整栋大楼里只有拿破仑·希尔一个人在办公室中工作时，他立刻把大楼的电灯全部关掉。这种情形一连发生了几次，最后拿破仑·希尔决定进行"反击"。某个星期天，机会来了，拿破仑·希尔到书房里准备一篇预备在第二天晚上发表的演讲稿，当他刚刚在书桌前坐好时电灯熄灭了。拿破仑·希尔立刻跳起来奔向大楼地下室，他知道可以在那儿找到这位管理员。

当拿破仑·希尔到那儿时，发现管理员在正忙着把煤炭一铲一铲地送进锅炉内，同时一面吹着口哨，仿佛什么事情都未发生似的。

拿破仑·希尔立刻对他破口大骂。一连5分钟之久，他以比管理员正在照顾的那个锅炉内的火更热辣辣的词句对他痛骂。最后，拿破仑·希尔实在想不出什么骂人的词句，只好放慢了速度。这时候，管理员站直身体，转过头来，脸上放出开朗的微笑。并以一种充满镇静与自控的柔和声调说道："你今天早上有点儿激动吧，不是吗？"

他的这段话就像一把锐利的短剑，一下子刺进拿破仑希尔的身体。想想看，拿破仑·希尔那时候会是什么感觉。站在拿破仑·希尔面前的是一位文盲，他既不会写也不会读，但虽然有这些缺点，他却在这场战斗中打败了自己，更何况这场战斗的场合以及武器都是自己所挑选的，拿破仑的良心用谴责的手指对准了自己。拿破仑·希尔知道，他不仅被打败了，而且更糟糕的是，他是主动的，而且是错误的一方，这一切只会更增加他的羞辱。

愤怒之下，拿破仑·希尔转过身子，以最快的速度回到办公室。当希尔把这件事反省了一遍之后，他立即看出了自己错误。但是，坦率说来，他很不愿意采取行动来化解自己错误。

拿破仑·希尔知道，必须向那个人道歉. 内心才能平静。最后，他费了很久的时间才下定决心，决定到地下室去，忍受必须忍受的这个羞辱。拿破仑·希尔来到地下室后把那位管理员叫到门边。管理员以平静、温和的声调问道："你这一次想要干什么？"

拿破仑·希尔告诉他："我是回来为我的行为道歉的——如果你愿意接受的话。"管理员脸上又露出那种微笑，他说："凭着上帝的爱心，你用不着向我道歉。除了这四堵墙围，以及你和我之外，并没有人听见你刚才所说的话。我不会把它说出去的，我知道你也不会说出去的，因此，我们不如就把此事忘了吧。"

这些话对拿破仑·希尔所造成的伤害更甚于他第一次所说的话。因为他不仅表示愿意原谅拿破仑·希尔，实际上更表示愿意协助拿破仑·希尔隐瞒此事，不使它宣扬出去，以免对拿破仑·希尔造成伤害。拿破仑·希尔向他走过去，抓住他的手，使劲握了握；拿破仑·希尔不仅是用手和他握手，更是用心

和他握手。在走回办公室途中，拿破仑·希尔感到心情十分愉快，因为他终于鼓起勇气，化解了自己做错的事。

在这件事发生之后，拿破仑希尔下定了决心，以后绝不再失去自控。因为一旦失控之后，不管是什么人都能轻易地将他打败。在下定这个决心之后，希尔身上立刻发生了显著的变化，他的文章发挥出更大的力量，他的演讲更具分量，他的朋友越来越多，敌人也相对减少了很多。

自控力表明了一种试图支配与统率自己和他人的倾向，从而使一个人采取各种说服、暗示甚至是行动来影响他人的思想、情感或行为。无论是谈判的陈述，人际障碍的扫除，还是双方矛盾的化解，具备较强自控力的人都会以主动的姿态来达成其内心愿望和目标的实现。因此，这类人通常能够在人群或者团队中具有强大的影响力。意志力强大的人影响力也会不容小觑。意志力弱的人就容易被别人的情绪所影响，这种情绪包括积极的情绪和消极的情绪。这里特别提一下消极情绪。

增强你的免疫力

无论是在工作中，还是生活中，我们难免不被的周围消极的信号所感染，那么，如何提高自己对消极的信号的“免疫力”呢?

首先，如果可以，请尽量远离消极的信号来源。

如果我们看到周围有抽烟、喝酒、赌博或者总是心怀怨气的人，在他的引导下，当然，他也许是无意的，但是我们的自控力还是会降低。你会想到最近遇到的几件倒霉事，会觉得老板真苛刻……请你尽量远离这样的朋友，就算你的“免疫力”再强，也不能保证长期与其在一起不受一点影响。

其次，增强自己的意志力。

意志力薄弱的人往往是没有主见的人，最容易受别人情绪的感染，当看到别人的行为和自己的目标发生冲突时，你要高度警惕，在大脑中坚守你的目标，尽量向他传递你的意愿，而不是被他拉下水。

第三，改变意志力的投射点。

当你不得不与一个消极的人在一起，比如他是和你一个办公室工作的同事，每天至少有8个小时在一起，逃避不是办法，若是表现你对抗的情绪，则会

加重你的坏心情。不如让你的注意力投射到他的优点上。

想一想，别人对你爱答不理，甚至冷漠以待的时候，那么，你是不是会因为他们的态度不好而怒从胸中起呢？如果是这样，那么你就需要提升自己的自控力了。

▶▶▶ 自控专家辣评

提升自控力不但涉及自我内在力量的提升，还涉及到增强人际影响力的问题。影响力本质上是一种控制力。更准确地说，影响力是一种让人乐于接受的控制力。它发挥作用是一个很微妙的过程，它以一种潜意识的方式来改变他人的行为、态度和信念。没有人能够抗拒它，因为它来得悄无声息，等你察觉时，早已经被它虏获了。正因为如此，每一个想具备影响力的人，都必须注重自控力的修炼。因为一个人除非先控制了自己，否则将会被别人影响或者控制。

让你的感觉美好起来

人之所以会产生愉快的和不愉快的感觉，就是因为人脑对直接作用于感觉器官的客观事物产生了不同的情绪反应。这些情绪有：兴奋、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。这九类基本情绪构中两类是积极的，六类是消极的。由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。

如果你心想："真受不了我老板，真是个吸血鬼。"这个念头表达了你对老板的强烈负面感觉，而且你正在释放那个负面感觉。结果就是，你的负面情绪会让你无法客观地看待你和老板之间的关系，在这种情绪的左右下，你和老板的关系会越来越糟糕。

如果你心想："我周围的人都是一些很优秀的人。"这些字眼传达了你对同事的正面感觉，而且你正在释放那个正面感觉。结果，你会和同事的关系会越来越好。

按照吸引力的法则来讲，感觉也具有磁力。你感觉越好——例如当你感到喜悦时——给出去的喜悦就越多；而你给予的喜悦越多，得到的就越多。

有这样一则堪称"神奇"的故事：

一对英国的夫妻在做年度身体健康检查时，太太检查出得了乳腺癌，先生得了前列腺癌，并且有严重的心脏病，主动脉血管有三分之一被阻塞，医生预估这二人的寿命都只剩半年。

这对夫妻并没有哀声叹气，决定好好度过剩余的岁月，于是他们在白纸上写下最后想完成的50件事，然后他们卖掉了伦敦的房子，将这笔钱用在环球旅

行上。在他们的旅行过程中，他们几乎忘记了生病这一回事，格外珍惜每一天，开心地享受两人独处的甜蜜，就好像回到初恋时的热情一样，连旁人也羡慕不已。

半年后，他们回到了伦敦，再到同一家医院做进一步检查时，奇迹发生了，医生惊讶地发现二人的癌细胞已经消失，连丈夫的动脉血管阻塞也好了许多，这个结果让医生感到匪夷所思。后来，医生认为这是积极的情绪的作用，快乐的人脑内会分泌一种安多芬，它会增加体内的淋巴细胞，进而增强对抗癌细胞的能力，让人重新获得健康。

你的感觉时时刻刻确切反映了你释放出去的一切，这是个高精确度的度量方式。当你感觉美好时，就不必担心其他事，因为你的思想、言语和行动都会是美好的。如果你的感觉很差劲，你就传递出很多负能量，这种负能量会全部回到你的身上，对你的健康造成影响。

美国生理学家艾尔玛曾做过一个简单实验，研究情绪对健康的影响。他将一支支玻璃管插在摄氏零度，即冰和水混合的容器里，借以收集人们不同情绪时呼出来的“气水”。结果发现，心平气和时呼出的气，凝成的水澄清透明，无色、无杂质。如果生气，则会出现紫色的沉淀物。研究者将这“带有紫色沉淀的水”注射到白老鼠身上，几分钟后，老鼠居然死了。

所以，你的感觉越好，在生命中得到的就越美好。你的感觉越差，在生命中得到的就越糟——直到你改变自己的感受为止。

“我现在很容易想起以前伤感的事情，并且不能控制自己的情绪。自己也说不清，朋友的一句话，上司的一句批评，喜欢的男生对自己视而不见……一些琐碎的小事都能让我的坏心情莫名其妙冒出来。这对我的影响很大，不知不觉中，我就陷入了淡淡的忧伤。等我意识到，再缓过神来，时间已经过去很久了。我曾试图用毅力克服糟糕的心情，但怎么也不管用，而且我的好友说自己也常常如此。我很想知道该如何克服坏情绪？”

其实，当我们抵制情绪时就好比一场没有硝烟的战争，会造成生理能量的

消耗，会时时刻刻做着感觉和思想的争斗，不允许自己让这些感觉存在。这种内外交错的挣扎，只会削弱精力，造成身心的更不和谐。相反，接受并体验那些情绪时，我们则可以体会到心理和情绪的和谐共处。有时候，因为我们希望体验好情绪而不喜欢坏情绪，就采取了否定态度。但如果真的想保持心理健康的话，必须勇敢而轻松地接受它们。因为很明显，越是有意识地抵抗自身情绪，它就越容易控制我们，更会淹没我们，剥夺更多的选择。其实，只要我们允许自己体验那些负面情绪并认可它们，这样，它们不是消失，而是降低到了我们可以控制的层次。

▶▶▶ 自控专家辣评

你的感觉越不好，例如当你到绝望时，释放出去的负面能量就越多；而你释放出的负面能量越多，就会在生活中遇到更多负面事物。想要支配情绪，首先就得顺从它。那些身体健康、精力充沛的人不否定自己负面情绪的存在，而且会给它一个适当的空间允许自己有负面的情绪，他们善于控制自己不好的感觉，不让它左右自己的思想和行为，并且能够善用情绪的价值和功能，有效地进行情绪管理，成为情绪的主人。

坚持是成功的阶梯

世界上没有一件事能够取代坚持。天赋不能，一个拥有天赋的人却不能成功是最平常不过的事。天才也不能，无所事事的天才也是司空见惯的。教育也不能，这世界充满了受过教育的平庸的人。只有坚持和决心才是成功的关键。

艾吉是一个演艺界的大腕儿，虽然已经年近40岁了，但是看起来却只有30多岁。没有人知道他曾经是个一直等待机会的跑龙套的小角色。

一天他在咖啡馆遇到了一个老人，他对这一个素昧平生的老人说："前一段我去参加了好几个演员面试，可是没有人愿意要我。"老人喝了一口咖啡，抬起头，若有所思地对他说："那你得像个石头切割工人。"

艾吉问他那是什么意思，老人回答说："要想把石头切割成你想要的样子，你必须一点一点来，你不可能一斧子就砍出裂缝来。切割石头的功夫是必须累积的，如果你要成功，就得不断地坚持下去。"

于是艾吉问他："你的意思是，我还得继续尝试下去，直到我找到机会为止？"老人点点头说："当然！伟大的事业无不是朴实、枯燥的积累，人与人差别不在于天赋，而在于持续力！成功的人是在别人放弃或失败的时候继续坚持走下去的。"

接下来老人跟艾吉提到几个电影明星："史泰龙、伊斯威特、康纳莱，他们早期都是被拒绝了无数次的人。史泰龙刚刚入行的时候连一个经纪人都找不到，更没有人请他演戏。他只好自己把写好的剧本送到制作公司，可是所有的制作公司都把他的剧本退了回来。然而他并不因此放弃，终于他坚持到有一个公司愿意把他的剧本拍成电影，并答应让他出演这部电影的主角。这部电影一

上映就打败了大制作的电影，获得奥斯卡最佳影片奖。所以你瞧，史泰龙的成功并不是因为他有什么天赋异禀，甚至还有很多人指责他口吃，他之所以能成功是在于他的坚持。”老人说的故事的确很鼓舞人心，艾吉从来没想过持续是这么重要的事。他后来发现，许多人不只有过被拒绝的经验，甚至有些人被拒绝的次数不下一千次。

那真是个关键的时刻，艾吉的生命从此改观了，可以说是个翻天覆地的改变呢。一年后，他终于有了第一个正式的角色，一直到今天，他能得几百万的演出合约。

不要觉得不可思议，这就是坚持的力量。

成功的人永远是坚持到最后的那一个，他们是永不放弃的。不管他们面对多大的障碍或挫折，他们都不会放弃。他们知道自己要什么，并且坚持达成目标为止。历史上许多成功的人都承认，他们之所以会成功是因为坚持到底。想象一下如果你要发明一种新产品，你愿意尝试多少次失败？100次？200次？1000次？还是5000次？一个年近60的老人，一直有个梦想——把炸鸡卖到全世界。他下岗过、破产过、拿着自己研制的配方被人无数次的拒绝过，他是不是理所当然地放弃呢？当然没有，否则就不会有现在的餐饮大王肯德基。

可是如果你一直失败，一直没得到什么结果，要坚持下去一定是很不容易的事情。确实如此，否则成功者不可能如凤毛麟角了。

如果想得到期望中的结果，你就要愿意犯错，愿意学习，然后愿意继续做下去。你不能轻易放弃，你真的是这么想的吗？如果你真的这么想，你就会有一种强烈的愿望，你就会千方百计寻找达到目标的方法，也就是说无论如何你一定要找到一个办法，这样你就会朝着自己的愿望前进，这样目标就一定能够实现。

这种愿望，不是临时起意，也不是随便说说，必须是由强烈的意念作支撑的愿望。

尝试一下新的决定

回忆一下，你一直想做，你知道应该做的事情，但是，却三天打鱼两天晒网，或者一再找借口回避。不管是减肥、做运动、阅读一本书、学习一项新的技能……现在，重新制订一个目标，每天坚持一分钟。体会一下，自己的内心

感受有何不同。当你的大脑听到任务是坚持一分钟的时候，它会感受到，这是一件非常容易达成的事情，毕竟，一分钟的时间一眨眼就过去了。预测到的痛苦的减少，就让我们产生更大的驱动力去采取行动。当你采取了行动，你的大脑又会对自己产生非常积极正面的肯定，而这种自我肯定不断发生，就可以深入我们的潜意识。相信自己是一个有行动力，有意志力的人。

▶▶▶ 自控专家辣评

如果你同意这个观点，那就请你拿出一张纸，在上面记下四句话：

（1）成功通常不是一次努力的结果，而是一次又一次努力的积累。

（2）成功者和不能成功的人，差别不在于天赋，而在于持续努力。

（3）当你失败的时候，永远这样问自己："在失败中我得到了什么？"

（4）坚持，再坚持，永远不停地坚持做下去。

你要每天都带着这张纸，提醒自己继续坚持下去。这就是这节自控力的秘密——坚持的力量。

评估你的自控力

当面对诱惑时，最有力的支持来自于你自己，你内心坚定的自控力是抵御引诱的有力武器，它使人从无能为力的受迷惑状态中解脱出来，恢复控制自我的能力，重新做自己的主宰。下面的问卷，可以测试你的自控能力究竟如何。

下列各题中，每题有 5 个备选答案，根据你的实际情况，选择一个最适合你的答案：

A．很符合自己的情况；

B．比较符合自己的情况；

C．介于符合与不符合之间；

D．不太符合自己的情况；

E．很不符合自己的情况。

请根据实际情况，做好记录，开始测试：

（1）我很喜欢跑步、爬山、打球等体育运动，但并不是因为我具有运动天赋，而是因为这些运动能增强我的体质，锻炼我的毅力，培养我的习惯。

（2）我是个常立志的人，常常因为主观原因不能实现自己的愿望。

（3）我有良好的作息习惯，每天早起早睡，我几乎从来不熬夜，睡懒觉。

（4）我的生活中没什么计划，经常随自己的情绪和兴致而变换。

（5）我信奉“凡事不干则已，干就干好”的信条，并身体力行。

（6）我是个很随性的人，认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成也不强求。

（7）我做事情的原则就是：不管我对这件事感不感兴趣，觉得值得不值得，只要是应该我做的事情就一定要做好。

（8）我属于典型的思想上的巨人，行动上的矮子，可谓“躺在床上千条路，早上起来走老路”。

（9）在工作和休闲发生冲突的时候，即使这种休闲活动是自己梦寐以求的，我也会马上决定去工作。

（10）我常因读一本引人入胜的小说或看一部精彩的电影而忘记时间。

（11）我下决心办成的事情（每天看一个小时专业书籍），不论遇到什么困难（生病），都会坚持下去。

（12）我在遇到了困难时，首先想到的是向家人和朋友寻求帮助。

（13）我能长时间做一件事情，即使它单调乏味。

（14）我好高骛远，干什么都是这山望着那山高。

（15）我决定做一件事时，说干就干，决不拖延或者落空。

（16）我做事情的习惯是先做简单容易的，后做难的，难的不会做就尽量拖，实在不能拖时，就赶紧应付了事。

（17）对于别人的意见，我从不盲从，总喜欢根据具体情况仔细分析一下，再决定是否借鉴。

（18）对于能力比我强的人的看法，我比较容易认同。

（19）我喜欢遇事自己拿主意，当然也不排斥听取别人的建议。

（20）生活中遇到困难时，我常常举棋不定，不知道怎么办才好。

（21）我敢于挑战自己新事物，擅长独立工作，我认为这是对提升自己很好的锻炼机会。

（22）我胆子比较小，事情不能十拿九稳，我从来不敢去做。

（23）我和同事、朋友、家人相处时，很有克制能力，从不无缘无故发脾气。

（24）在和别人争吵时，我有时虽明知自己不对，却忍不住要说一些过火的话，甚至骂对方几句。

（25）我希望做一个能坚持、有毅力的人，因为我深信“有志者事竟成”。

（26）我认为机遇对一个人很重要，有时甚至会超过个人的努力。

测评标准：

单数题号：A记5分，B记4分，C记3分，D记2分，E记1分

双数题号：A记1分，B记2分，C记3分，D记4分，E记5分

各题得分相加，统计总分。

测评结果及分析：

◎ **111分以上：很强的自控力。**你能够对自己要求严格，做事情很有主见，不会轻易相信谁，也不会被别人的不良情绪所感染。你相信只有付出才有回报，不劳而获的做派是你所不齿的。所以，一直以来，你都能鹤立鸡群。从另一方面来看，你又是个力求完美的人，你对自己的要求很高，或许别人眼中的你对自己要求太严格，可你自己却乐在其中。

◎ **91~111分：自控力较强。**你并不属于很有天赋的人，但你那过人的自我控制能力和判断力却让你脱颖而出，经常比别人早一步料到事情的结果。你很清楚自己的优点和缺点在哪里，所以，你经常能够自我总结和反思，人生取得丰硕的成果也是水到渠成的事。

◎ **71~90分：自控力一般。**你稳扎稳打，做事非常有条理，一切几乎都是在按部就班地进行着，你对自己的能力似乎很有把握，好像一切都在你掌握中一样。由此可见，行事理智、有恒心、有毅力是你最大的优点，但美中不足的是，你有点保守，有点不知变通，倘若你能开阔思路的话，你可能会发现一片新的天地。

◎ **51~70分：自控力比较弱。**你对自己比较有信心，但算不上绝对自信，你认为凭自己的经验和方法就能搞定一切，可往往到头来结果并不如人愿。遭到挫折之后你容易放纵自己，对自己的言行不加约束，不考虑行为的后果。你应该好好训练控制自己的思想感情和举止行为的能力，认识自我和他人的关系，自觉地进行自我控制、自我完善，让自己变得受人欢迎。

◎ **50分以下：自控力很薄弱。**你永远没有痛下决心的时候，缺乏自我控制能力的你一旦没有别人的协助，就不可能独立完成任何任务。你从不会自己拿主意，没有别人的鼓励你就会觉得缺少了点什么，打不起精神，不知道下一步该怎么办。要知道靠别人不如靠自己，还是靠自己最稳妥。

第二章

改变情绪：野马也可以驯服

人的情绪和其他一切心理过程一样，是受大脑皮层的调节和控制的，这就决定了人是能够有意识地控制和调节自己情绪，可以理智驾驭情绪，做情绪的主人。

任何习惯都可以被培养，任何不良习惯都可以被改变。为了更好地达成你的目标，更愉快健康地工作和生活，你必须改变不良的情绪习惯，养成积极的情绪习惯。

——威廉·詹姆斯

千万不要怒气冲冲

实际上，没有任何东西比我们的情绪更能影响我们的生活。西方有句经典谚语：“上帝要想让他灭亡，必先使其疯狂！”

在美国西部草原上，有一种吸血蝙蝠，身体很小，却是野马的天敌。这种蝙蝠时常附在野马身上，用尖利的嘴刺破野马的皮肤，吸取鲜血。无论野马怎么乱蹦乱跳，狂奔窜逃，都对小小的蝙蝠无可奈何。野马用蹄子踢，用身体撞，对蝙蝠一点作用都没有，蝙蝠仍然叮在野马身上、头上、腿上，终于，野马因为暴怒和失血，无奈地死去了。

其实小小的蝙蝠吸取的血液极其有限，真正导致野马死亡的，是它的暴怒。人类也一样，只有积极主动地控制自己的情绪，才能掌握自己的命运。而一旦情绪失控，愤怒就像决堤的洪水那样淹没人的理智，让人做出不可思议的蠢事。

其实，很多时候让人发怒的只是一些小事，是坏情绪导致了人们的不理智行为。研究表明，每一个拒绝、侮辱或者无礼的举止，都会给人的情绪埋下隐患。这些隐患在不断积淀的过程中，人的急躁程度不断上升，直到最后，人的自控能力被“最后一根稻草”摧毁，对情绪的控制完全丧失，导致雷霆大发。人在发怒时要消耗比平时大得多的能量。因为大脑能量的损失，自控力进一步被瓦解，做出失去理智的事情，伤害他人，最终给自己带来麻烦。不顾一切，头脑一热地发泄情绪往往带着巨大的破坏性力量。决策失败，人际关系恶化，计划无法执行，因此失败也自然是情理之中。任何一个成功者都有着非凡的自控力。

三国时期，蜀相诸葛亮亲自率领蜀国大军北伐曹魏，魏国大将司马懿采取了闭城休战，不予理睬的态度对付诸葛亮。他认为，蜀军远道来袭，后援补给必定不足，只要拖延时日，消耗蜀军的实力，一定能抓住良机，战胜敌人。

诸葛亮深知司马懿“沉默”战术的厉害，几次派兵到城下骂阵，企图激怒魏兵，引诱司马懿出城决战，但司马懿一直按兵不动。诸葛亮于是用激将法，派人给司马懿送去一件女人衣裳，并修书一封说：仲达不敢出战，跟妇女有什么两样。你若是个知耻的男儿，就出来和蜀军交战，若不然，你就穿上这件女人的衣服。

“士可杀不可辱。”这封充满侮辱轻视的信，虽然激怒了司马懿，但并没使老谋深算的司马懿改变主意，他强压怒火稳住军心，耐心等待。

相持了数月，诸葛亮不幸病逝军中，蜀军群龙无首，悄悄退兵，司马懿不战而胜。

如果司马懿不能忍一时之气，出城应战，那么或许历史将会重写。

两步让“我”不愤怒

第一步，对自己以往的行为进行一番回忆评价，看看自己过去发怒是否有道理。如果你在发怒之前能想一想发怒的对象和理由是否合适，方法是否适当，你发怒的次数就会减少90%。

第二步，找一个审视者。人的意识中存在着两个自我——“旁观的我”和“愤怒的我”。其中那个“旁观的我”以局外人的身份观察“愤怒的我”，这样，可以把自己真实的情绪了解得更清楚。这个旁观者会帮助你重新审视自己的行为，对刚才的激怒情境进行客观评价，看看到底恼怒有没有必要。

▷▷▷ 自控专家辣评

自控专家认为：你若正因为某件事而痛苦，事实上，使你痛苦的不是这件事的本身，而是你自己的判断或者思想。很多时候，一个人情绪受影响的根本原因在于自己看待事情的角度上出现分歧，而这些都是可以更正的。所以，人应该有意识地学会控制自己的情绪。

测探自己承受的底线

“应用心理学之父”威廉·詹姆斯教授曾经对学生们说：“接受既成事实是克服随之而来的任何不幸的第一步骤，你们要勇于承担这种责任。”

这是当然的，只有按照这样的方法做了，你才能从心理上发挥解决问题的最佳能力。一旦我们作了最坏的打算，还会担心再损失什么呢？一切都可以重新来过。当你让自己接受这些事情之后，心情马上就会放松起来，感受到从出事至今未有过的平静，然后就能正常思考了。

你也觉得这句话说得很有道理吧？但仍然有些人会让忧虑摧毁了现有的生活。这些人的症结所在，就是不敢接受最坏的情况，不愿意跳出来改变现状，更谈不上构造新的生活，也想不到尽可能从过错中挽救出一些有价值的东西。更严重者，他们不但不创造新的财富，反而从这次失败的经验出发，令自己的头脑陷入更激烈冷酷的斗争，最终颓废而成忧郁症，成为自己情绪的牺牲品。

卡耐基曾在《人性的弱点》这本书里写了一个石油公司的老板的故事。那个老板是这样说的：

“我们公司有好几辆运油的卡车及配套的司机。根据当时物价管理委员会条例，我们送给每位顾客的汽油是有限的。可后来我发现，有些送油的司机经常偷偷减少顾客的油量，然后把自己偷偷留下来的油再私下里卖给别人，从中赚取不义之财。

“一天，一个自称政府调查员的人来到我面前，向我索要红包。这个人宣称掌握了公司司机徇私舞弊的罪证。如果不答应他的要求，他就将这些罪证交给地方检察官。直到此时，我才知道有人还做这种坏勾当，对此我震惊不已。

不做亏心事，不怕鬼敲门。这事至少跟我本人没有关系，所以我觉得没必要为自己担心。但根据法律规定，公司必须为那些不规矩的员工负责。我担心，万一这件事被法院知道了，我的生意会因恶誉受损。我很看重自己的事业，这是我父亲在24年前打下的江山，我不能让一切毁在我的手里，否则曾经令我骄傲的事业将会成为令我痛不欲生的噩梦。

“我为此忧心忡忡，以致很快就生病了，曾三天三夜寝食难安，一直担心被法院抓住把柄。我不知道是该给那个人五千美元的红包，还是对他的话置之不理。这两种想法整天在我的脑海里翻腾不已，我整天活在噩梦中。

“我就问自己，‘要是我不给那个家伙红包，他把罪证送给地方检察官，会发生什么最坏的情况’。最坏的结果就是，我的事业将担上恶名。但至少我不会下狱，最坏的结果就是这件事会毁了我。

“我就对自己说‘就这样吧，即使生意没了，我至少还能接受这样结果。接下去还会发生什么呢’。

“那就是，我不得不去找份工作，但这也不见得是一件多么恶劣的事情。凭着我对石油知识的掌握，是不愁没饭吃的，几家大公司可能都会很乐意聘用我的。想到这一层，我心里好受多了，我的担心也一点点变淡，情绪逐渐稳定下来。最让我想不到的是，这时我反而有了清晰的思维能力，又能跟平常一样思考了。

“我想，要是我把我目前的情况告诉我的律师，他也许能为我推荐一种好对策。你听到这里可能会笑，怎么一开始没想到找律师解决问题呢？说实话，这件事刚发生那几天里，我的脑子里除了忧虑和担心就放不下别的，根本没有正常的思维能力。现在，我又能正常思考了，于是我马上决定第二天一早就去见我的律师。

“你一定很想知道事情的结果，说来也许你不相信。律师建议我第二天一早就去地方检察官那里，如实告诉他事情的来龙去脉。我听从了他的意见，并照做了。检察官听完后，出乎意料，他告诉我，这几个月这种勒索案已经发生好几起了。那个自称是‘政府调查员’的人实际上是警方通缉的罪犯。

“这次经历我终身难忘。以后，每当我面临令人忧虑的问题时，我就用此让自己放松下来，屡试不爽。”

也许有人会说，刚开始就做一些糟糕的假设，这不是对自己缺乏信心吗？我的处世原则是只准成功，没有失败。事实上，这种心愿是美好的，任何一个人都希望自己一帆风顺，没有失败。但是，人生路上难免磕碰，许多时候，外界的因素往往会影响你的发展。这些因素是不可能顺应一个人的愿望的。当这种情况发生的时候，如果你没有做好最坏的打算，首先，你在心态上就会无法接受，从而导致你精神恐慌不安，更有甚者，会影响你的抵抗应付突发事件的能力。其次，由于你没有作好准备，无法及时作出补救的决策，从而失去最佳的解决方法，造成更大的损失。

做几个最坏的假设

你有没有被逼无奈的时候，有没有试过触碰想都不敢想的事情的底线？那一瞬间你会怎么做？你会对自己说什么？

请记住卡耐基的忠告：

我们这件事情全部砸了，对我们会怎么样？

既然这样，为什么我不这样去做呢？

自控专家辣评

“做最坏的假设”不代表你是一个容易悲观，自控力差的人。不管在遇到什么棘手问题，首先一定要冷静，做最坏打算，并积极暗示自己，一定有办法解决的，一定，一定！

改变关键性字眼

不知你是否留意到，我们所说的话，其实对自己的态度及情绪的影响很大。

一般而言，在日常生活中所使用的字眼可以分成三类：正面的、负面的以及中性的字眼。在语言中使用不同类型的字眼，会给我们的生活带来不一样的改变。

语言是奇妙的。能改变我们的思维方式、坚定我们的意志、壮大我们的胆识，使我们敢于面对一切挑战。但是，我们日常的用语习惯也会影响到自身的感受，以及对自身的认识。如果不掌握好表达习惯，不加识别甄选，那么就可能因为用词不当而扭曲事实。譬如，当你要形容一个人的成就时，如果用的是“不错”，那就很难产生敬佩之感，因为这个词很平淡。

很多人的问题在于，他们的词汇库很大，真正常用的却不多。很多时侯我们把词汇当作“捷径”，不过这些“捷径”往往具有欺骗性，限制了我们的情绪和感受。要想掌握自己的人生，我们必须有意识地去改善惯用的字眼，让它们带我们走向自己所希望的方向。

有一点务必要知道，语言本身是带有情绪的。譬如说，当你动不动就说“讨厌”一词——

“讨厌”自己的头发，“讨厌”自己的工作，“讨厌”这、“讨厌”那，当你讨厌的次数多了，负面的情绪状态是不是就更加厉害了？这样就把“我喜欢”这样的句式抛之脑后了。

当你使用具有“情绪引导”作用的字眼时，就会惊奇地发现字眼具有改变情绪的妙处。

多年来我的亲身观察发现，说话的时候只要改变关键字眼，就会立刻改变

人的情绪和思维，从而影响到后续行动。

于是我也开始审视自己的感受：对此我的想法是什么？多年来我一直坚信即使发怒，我也能控制好局面，但是我认为自己并不是非得要发怒才能做到，在高兴的时候我也能做到。结果是，我并没有避开“生气”的情绪，只不过在那样的情况下我使用了“不快”一词，在不“发怒”的情况下，我也可以展示自己的长处。

令我觉得有意思的是，面对同样的事情，人与人之各自表达感受的字眼是不一样的。有的人用“生气”和“不安”，有的人愤怒不已，而有的人似乎没有多大感觉。我问一个做生意的朋友：“上一次对方给你错开了一张巨额罚单，你花了两年半的时间才把那钱追回来，那时候没有让你怒不可遏？”我的朋友回答道：“没有，我只是有些‘遗憾’。”

就“遗憾”这么简单？这令人难以置信，我从来没有使用过这样的字眼来形容自己的情绪，在那种情况下，一个成功的商人怎么可能用冷静的语气说出“遗憾”？事实上，他都不需要强作镇定，确实在很多时侯，那些能把我们逼疯的事情，他却能泰然处之。

我开始想：如果我用这个词来描述我当时的情形，我的感受会怎么样呢？我想我得好好研究。接下来几天，这件事一直在我脑中盘旋，心想如果我在狂怒时也使用这样的字眼，不知道怒气能否消减。

终于有一天，机会到了。那一次我长途奔忙后，于晚间住进一家旅馆。由于助理的疏忽，房间没有事先订好，于是我不得不在前台等了20多分钟，等待工作人员帮我做安排。身心俱疲之下我真希望能尽快扑到床上好好睡一觉。然而，工作人员无精打采，慢慢吞吞，输资料的时候漫不经心。我胸中的怒火腾地一下就蹿上来了，真想好好教训他一下。就在火气腾起之际，“遗憾”这个字眼就浮现出来了，当即我就想看看这个字眼是不是真能让我的情绪好一些。于是我对那位服务人员说：“先生，我知道这不是你的问题，可是现在时间很晚了，我又很累，我很希望有个房间可以洗澡睡觉。我已经站在这里很久了，这让我对你们的服务有些遗憾。”

听到我这么说，服务员脸带诧异地看了我一眼，随即不好意思地笑了笑。我也回以一笑，怒气刹那间全消。我随即冷静了下来，那位工作人员也马上加

快了速度。我只不过是换了一个形容的字眼，情绪马上就有了180度的扭转，这是不是太不可思议了？更令人惊讶的是，这么做还真不困难。

在接下来的几周里，我反复尝试这个字眼，我发现每次只要运用了这个字眼，真的能冷静下来，把自己从发怒的边缘拉回来。我不到两个星期，“遗憾”一词已经成为我的习惯用语，不用我刻意为之，就能脱口而出。每当我想发脾气时，这个字眼就自然而然地成为我形容情绪的第一选择，我从此很少会“大发雷霆”了。

我越来越相信这个偶然发现的词句的力量！通过改变日常的使用词汇，我正在改变我的情绪感受，我把这些词称为“转换词汇”。后来，我又逐渐尝试了其他字眼，发现它们也都具有使人平静的功效。

那么字眼是如何发挥作用的呢？我们是通过五大感官把周围的视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉等各种现象输入到脑中的，然后经过感官的“诠释”，这些现象转化为内心的种种感受。不过这些需要分类归纳，那么我们是如何得知图像、声音等种种现象的意义的呢？最有效的方法便是给它们贴上标签，这就是我们说的“字眼”。

这里就产生了一个问题：我们通过五大感官来倾注各种感受，这时候，字眼就是一个个的“模子”，而感受就是要“浇铸的液体”。在这一过程中我们会快速下决定，而不在可用的字眼中寻找更为合适的“模子”，更糟糕的是还经常把感受倒进消极颓废的“模子”里。所以，当我们动不动“愤怒”、“失望”、“倒霉”和“不安”等字眼挂在嘴边时，实际情况也许并非糟糕，但是如此一来，这些似乎还真的成了自己真正的遭遇，结果“小事一桩”成了“天塌下来”。

词语是我们诠释世界时最重要的媒介，贴上什么标签，神经系统就会产生相应的感受。一个人选择了他的日常用语，其实也就是选择了一种情绪模式。这也就是说，词语催生了你的情绪反应。你决定用什么样的词语就会有什么样的感受。

你也许很疑惑，难道只要把日常使用的字眼更换一下就能大大改变情绪吗？如果你不相信，那就不妨试一试。

改变你的用词习惯

找一张干净的白纸，写下8个会使你产生负面情绪的词，然后再从字典中找

到8个新的情绪相对弱化的词语，譬如：

（1）讨厌——不喜欢

（2）愚蠢——不足

（3）滚开——你走吧

（4）惊慌——不适

（5）压抑——透透气

（6）侮辱——误解

（7）倒霉——有挑战

（8）神经病——精力旺盛

用你的自控力调整术把这些词语运用到生活当中。你会发现如果能够在连续4周这样有意识的改变，你就可以打破你的旧有的情绪模式。

自控专家辣评

试试看，如果把“我需要改变”，换成“我需要进步”，这就暗示了自己是会越变越好的，自然就乐观了起来。

所以说话其实需要字字琢磨，只要改变你的负面口头禅，换成正面积极的字眼，你就会立刻感到积极乐观起来。

捕捉你的情绪讯号

有些人为了躲避情绪，会转而求助于那些更强烈乃至错误的东西，他们可能吸毒、酗酒、暴食、赌博等。他们陷入失望中，为了避免“伤害”所爱之人（或者被人所伤害），他们镇压了自己所有的情绪，变成了一个机器人，最终断绝了他跟外界的联系，并最终伤害了他所爱之人。

在我看来，处理情绪的方法有三种，只是众人采用的有所不同而已。

（1）逃避。没有人不希望避开痛苦。很多人想尽办法逃避自己所恐惧的情绪，更糟的是有些人竟矫枉过正，譬如说有人害怕被拒绝，就极力避开可能导致被拒绝的情况：逃避人际交往，不敢接受有挑战性的工作。如果这样，那就掉进了大陷阱中，他们短期内避开了失望的可能，然而同时也失去了获得关怀和信任的机会，而这些很可能正是他们所期望的。没有人能够避开挫折，一味逃避不是办法，从中挖掘积极的意义才是正道。

（2）否认。这是另外一种处理不良情绪的方式。通常大家不希望别人知道自己情绪糟糕，就会嘴硬：“我不觉得很糟。”同时，心中那股惶恐的情绪却使他一直念叨自己为什么就那么“衰”：为什么老有人爱占自己的便宜？为什么自己尽力了，结果却很糟糕？为什么自己总是遇到倒霉事？总而言之，他们就是不改变自己的执念，“执著”地朝着负面的方向思考。对于遭遇不幸而产生的负面情绪，如果一味地加以隐瞒，这不但于事无补，反而会让痛苦变本加厉。如果不及时处理负面情绪所带来的影响，情况就不会好转，很可能负面情绪会愈发厉害，逼得你最后一事无成。因此否认不是处理负面情绪的好方法，而应该去了解它们，并积极加以解决——你将在本章中学到相关方法。

（3）屈服。很多人容易屈服于痛苦的情绪，甚至完全放弃抵抗，任由其蹂

蹦。他们根本就没想过要从中寻找积极的一面，反而一味地强调其威力，成为懦夫。他们甚至言之凿凿："不要以为你能应付，告诉你，它的难度不是你能想象得到的。"这好像成为炫耀的资本，好像自己是在遭遇别人从没有经历过的困难。一个人如果经常这样，那可真是要命，如果不能尽早脱离这个陷阱，那么他的人生必然如他自己所想的那样潦倒不堪。其实，处理痛苦情绪最有效且最健康的方法，就是要发掘它积极的一面。

面对负面情绪，如果你一味逃避、否认、屈服，就可能会错失其中潜藏着的无价机会，错过其中的诸多讯息，失去对人生的控制，进而陷入到重重危机当中。

从情绪中捕捉新的行动讯号

要想控制好情绪，有效的方法就是让"一切情绪都得以积极运用"，从情绪中捕捉新的行动讯号，或者说是读懂这种情绪所带来的正面讯息，那么你就能得心应手地控制自己的情绪了。

譬如说，当你在人际交往中感到沮丧或者自尊心受挫的时候，这实际上是在告诉你必须改变沟通技巧了。

当你总是手足无措的时候，它在告诉你需要改变原来的做法，或者是你需要在某一领域进行强化，让自己更有控制感。

当你因为努力得不到回报而产生挫折感的时候，它其实是在告诉你要达成目标需要另辟蹊径了。

当你感到害怕时，是因为对可能发生的事尚未做好准备。它旨在提醒你要去好好准备一下了。

当你觉得很气愤时，多半是因为有人触犯了你一直坚守的原则和标准，可能是你自己跟自己斗气，责怪自己未能坚守原则。情绪的讯号告诉你，有可能你完全误解了别人。别人有可能是无心地违反了你的原则和标准，也有可能他根本不知道你的意愿。

▶▶▶ 自控专家辣评

当你改变对情绪的惯有看法，熟悉了各个讯号及其包含的讯息，学会了在适当的时间和地点合理地运用这些情绪讯号，它们不再是你的敌人，不再是身体的控制者，也不是理智的干扰者，而是你行动的讯号，指引你走出情绪低谷。

掌控情绪的六个步骤

情绪中有消极和积极，如何打破消极，脱离困境，走向积极呢？下面和你分享一个简单的四步法。

第一步，确认你的真正感受

在情绪低落的时候，有很多人其实并不知道自己的真正感受，他们“遭受”了那些负面的情绪和感受的不断折磨。其实只要后退一步，问问自己：“此刻我的真正感受是什么？”如果你的第一直觉是“我很愤怒”，那就再问问自己：“我真的愤怒吗？还是其他什么情绪？也许我只是觉得有点难过，或者是觉得有些损失。”要知道，难过、受损跟愤怒是不一样的。花点时间，了解清楚自己真正的感受只是这些的话，那么它们对你的影响就不会像愤怒那么强烈了，处理事情也就更加得心应手了。

譬如，你心里想：“刚刚我觉得我被抛弃了。”你就得问问自己：“是我觉得被抛弃了呢，还是我爱的那个人让我有被拒绝的感觉？是我觉得被抛弃了呢，还是我觉得失望？”不要忘记，转换词汇的力量足以降低你的情绪强度。还有，如果你界定了自己真正的感受，你就能降低负面情感的强度，这能让你更容易从情绪中获益。

第二步，肯定情绪的功效，它能带给你支持的力量

万万不可“扭曲”情绪。一旦有了“这是错误的”这样的预设立场，你不但无法认清自己，而且更难以和他人沟通。幸好人的脑子一般也不是那么冥顽不化，当一套方法行不通时，大脑就会传递一个信息，告诉我们有些地方必须加以改变，这可能是认知方面的，也可能是行为方面的。如果我们相信情绪的益处，那么即使一时间未能完全理解它，它也会给我们带来积极的改变，走出

内心的泥淖，顺利找出解决之道。一味地压抑情绪，非但不会减轻它的负面影响，反而会变本加厉。要像对待小孩一样重视、欣赏每种情绪，你就会发现那些情绪能够立刻“宁静”下来。

第三步，注意情绪所带来的讯息

还记得改变情绪所产生的力量吗？当你真的为某种情绪困扰时，要想摆脱它，最有效的办法就是重新认识情绪的含义，以积极的心态去解决问题，防止重蹈覆辙。日后某种情绪上涌时，你要好好探究，去看看这个情绪带给你的是什么，当时你该采取什么行动才能扭转局面。

如果你觉得孤单，那就问问自己：“我真的孤单吗？这会不会是我的错觉？其实我有不少朋友的，如果我投之以桃，他们是不是也会报之以李呢？这种孤单的感觉是否在传递一个信息——我应该加强跟朋友们的联系呢？”

下面四个问题有助于帮你改变情绪：

“到底我真正的感觉是什么？”

“如果不想这样继续下去，那该怎么办呢？”

“这个情况我该如何处理？”

“从中我有何获益？”

只要对情绪有正确的认识，你就能长期获益无穷。

第四步，信心满满

确信自己可以立刻掌控情绪。掌控情绪最有效便捷、最简单快速的方法便是汲取过去相似的经验。如果过去已然成功，现在又有何难？综合过去的成功经验，加上新的认识，你定能制定恰当的策略。

如果现在你正处于某种情绪中，那么静下心来，回想过去类似的情形和你所采取的积极措施，以此为鉴，写下当时的行动，看看哪些可以立刻改变你的感受。你能为此提供什么支持？你改变了自己的意念了吗？你对自己提问了吗？你的认知呢？采取新行动了吗？只要你有信心，就遵循过去的做法，必然会获得成功。如果你觉得沮丧，而过去你曾顺利消除了这种情绪，那么好好想想当时你做了什么。是出去跑了一趟？还是找朋友煲一番电话粥？如果那次的方法有效，现在不妨再加尝试，效果定然不会逊于之前。

要相信，你不但能掌控今天，亦能掌握未来。

想要尽早掌握好情绪，就要有个好计划。一个简单的办法就是记住过去的成功案例，让过程铭刻于脑海中，并想象当时的行动讯号再次出现，看看、听听、想想你当时的处理方式。如此反复几次，你的脑海中就会建立相关的神经链，以后处理相类似的情形就能得心应手。此外，再写下三四种其他的方法，包括：行动讯号出现时改变自己的认知，表达感受和需求时改变自己的沟通方式以及改变相应的行动。

第六步，振奋心情，拿出行动。

你已经完成了前五步——确认感受、肯定情绪、注意讯息、汲取经验、加以练习。现在就是最后一步了——振奋心情，采取行动！振奋，是要让自己好好控制情绪；而行动，是为了证明自己的掌控能力。可别让自己产生有力使不出的感觉。

现在你已经熟悉了这六个简单的步骤，不管是现在还是将来，你差不多就能掌控好自己的认知和行动了。

通过这六个简单的步骤，你就能很好地掌握你生命中的任何一种情绪。如果你在不停处理相同的情绪，这六个步骤就能帮你检查你的模式，并且如有必要，可以在短期内加以改变。一开始时可能有点困难，但是就像学习其他新事物一样，只要你勤加练习，就会越来越顺手。过去你认为是情绪的“地雷区”，不敢有丝毫差池，如今你就有了探测仪，行动起来就会笃定自如。

▶▶▶ 自控专家辣评

只要你对这六大步骤善加运用，一旦行动讯号发出，你就能很快发现并能迅速处理情绪了。值得提醒的是，处理情绪的最佳时机便是它萌芽之际，一旦等到它让你困扰不堪时，你就需要更强大的自控力去调节。

把注意力放在方法上

我们要克服内心的恐惧，控制好意念；要打破旧有的模式，不要只盯着问题的表面，要把眼光和精力放在解决办法上，好好享受过程，这样才能得到持久的快乐。

我们周围很多人都曾经陷入沮丧和愤怒的情绪中，似乎浑身都是毛病，把事情想得特别糟糕，包括我们自己。阿Q方法虽然帮助我消除了暂时的痛苦，但是无法让我们得到持久的情绪自控。

为什么人们会被一波未平一波又起的沮丧、愤怒、伤心、焦虑等种种破坏性的心理反应所控制呢？也许你不相信这个事实——因为人们总是把意念集中在那些糟糕的设想中——尽管我们并不想这样，也是为了绞尽脑汁想解决的办法。事实上，人生是“种瓜得瓜，种豆得豆”。如果我们总是把注意力放在“不想让花园中的毒草莓生根发芽”这一念头上，我们的这一想法偏偏就会产生诸多的“毒草莓”，产生出更多的焦虑、不安和恐惧。

让我们看这样的情景：

一个人患了严重的失眠症，他试图通过强迫自己入睡，然而他越是努力，越是无法入眠。

一个人刚开始学会开车，手紧紧地握着方向盘。突然，你看见路上有个大水坑，你试着绕开它，但是，你偏偏直愣愣地掉了进去。

有一些酗酒的人想戒酒，他们深深知道酗酒带来的危害，也真心实意地想戒掉，但是他们无法抗拒地被驱使着去喝酒。

这些人都很努力地使自己改变，但是去无法控制事态向相反的方向发展。

情绪也一样，你越是想马上解决掉那些负面的情绪，那些负面的情绪却像狗皮膏药一样紧紧地粘上你。

不要把野草想象得过于负面，它们是人生的一部分，我们需要看到它们，认识它们，思考解决办法，并立刻采取行动消除它们的负面影响。这些野草在花园中年复一年地生长就是现实人生的一部分，只要铲除即可。不然你就会陷入负面情绪的泥淖，因为未来会有更多的野草冒出来。

那些有着突出成就的人有一个共同的特点，就是当他们处于情绪旋涡中时，都能控制好自己。他们是如何做到这一点呢？很简单，他们就是使用了一个法则：注意力放在“问题”上的时间不要超过一分钟。科学研究表明，只要你有一些分钟把注意力聚焦在负面情绪上就很容易沉溺其中，否则你必须花费数倍的时间来调整自己。

你可以提出一些积极的问题：

从中我学到了什么？

这样有什么好处？

还有哪些地方不够完善？

这样的问题能把你的意念转向寻求解决办法上，从很快把情绪转向正面的状态，先前腾起的不悦感、沮丧感和愤怒感便会逐渐消散。

一周心理调整法则

一周心理调整法则，这个方法能够让你在任何情况下都保持良好的情绪状态，一旦有负面情绪的苗头，就需要马上改变自己的心理关注点，使自己处于积极的状态。比如说，在这一周中，如果有人挑衅你，你可能要发怒，这时你就要立刻改、马上调整。

一周挑战调整要求

要求一：接下来的七天中，你要摒弃一切消极负面的语言，不可讲带有消极或负面情绪的问题、字眼和比喻的话。

要求二：一旦你发现自己开始出现负面消极的情绪，就立刻运用前面所教的方法来改变这种状态，特别是可以首先打出上面中提到的“问题解决之问”这一拳，提出一些积极的问题。当你问出这类问题时，你处理起来就会比较客观。

同时，这七天中，你要会运用一种“三上”理论。——宋代大文豪欧阳修认为文思泉涌的地方有三个：马上、枕上和厕上。其中，“枕上”可以是清晨起床之前，也可以是晚上入寝之前，“马上”可以是乘坐公共交通工具的时候，厕上可以是洗漱之时。这些时间中会有灵感出现。

要求三：在这七天里，不要纠缠在问题上，而要坚持把注意力聚焦在解决办法上。一旦发现自己遇到问题，就要立刻把意念放在如何寻求解决的办法上。

要求四：若发现自己经常不自觉地陷入消极或负面情绪时，不要恼怒和沮丧，只要做出改变即可。然而如果你沉溺于这种状态的时间过长，那么就会前功尽弃，第二天早上你得重新开始，再连着调整上七天。这个方式旨在保证你在调整的七天内不会沾染上哪怕一丁点的消极或负面情绪。

▶▶▶ 自控专家辣评

对待心灵，我们也要像耕种花园一样，我们必须留意何时自己有了负面情绪，不要害怕它，也不要被它溺死。你要做的是要尽快地改变旧有的种植模式，并种上新的种子，你就会水到渠成地发现自己想要的。

把握关键的6秒时差

情绪控制专家经常挂在嘴边的一句话就是：等6秒钟之后再做决定。6秒钟——这个时间点是由我们人类的生理系统所决定的。关于这个6秒钟的奥秘，早在1978年就被一个情商机构组织做了详尽的分析。

情绪是由我们大脑中的边缘系统产生的一种化学物质。边缘系统不断根据我们接受的外界刺激，迅速而自动地生成各种情绪。因而，情绪是一种自然的生物生理化学反应，它的发生是不可避免的。科学家们使用性能鉴定试验和核磁共振成像扫描，让人们看到情绪无时无刻不在大脑中工作。

不得不说的是，边缘系统的反应速度非常惊人，比我们的“逻辑思维中心”（脑皮质）的反应速度快8万倍！也就是说，在情绪产生的那一刻是完全不受我们负责思考的脑皮质（即逻辑思维中心）所控。这样，我们就可以理解，为什么我们无法完全抛开情绪，经常会在瞬间做出不理智的举动。

也就是说，6秒钟之前，我们的情绪不能被“理智”指挥，这时如果发生了行动，就是出于人类天生的本能，即纯“情绪化”的反应；而6秒钟之后，我们的情绪与思考就可以彼此沟通且综合信息完成具有控制力的决策与行动。

在某市曾发生这样一件事

一妇女带着孩子到路边摊点买了两根冰棍，每根1块钱，她给了10元钱，摊主找回8元。可是这位妇女却记成给了50元，那么就应找回48元。摊主当然不能答应，并且翻遍钱箱也找不出一张50元的钞票，但那位妇女依然不依不饶。双方为此争执了半天也无结果，无奈打电话给“110”。民警赶到现场时，事情却发生了戏剧性的变化：摊主高声向民警陈述详情，而那妇女则不停表示是自己

记错了钱数。一场闹剧就此收场。

试想，那位妇女当时若不那么冲动，冷静地想一下，或许就可记起自己所给的真实钱数，接下来也就不至于双方争吵得不可开交，引得路人围观。

怒气来临的时候威力是很大的，完全可以摧毁人的正常思维和行动。但是，愤怒会自己溜走，稍稍耐心地等一下，不必急着发作。至少应该耐心等待6秒钟的时间，等你的情绪和思考彼此沟通之后再做决定。

有一个农夫因为一件小事和邻居争吵起来，两个人争论得面红耳赤，谁也不肯让谁。最后，这个农夫气呼呼地跑去找当地很知名的牧师评理。

“牧师，您来帮我们评评理吧！我那邻居简直不可理喻，他竟然……”农夫怒气冲冲，一见到牧师就开始了他的抱怨和指责，正在他滔滔不绝地控诉的时候，牧师打断了他的话。

牧师心平气和地说：“对不起，正巧我手头有点事儿要处理，麻烦你先回去，明天再说好吧？”

第二天一大早，农夫又愤愤不平地来了，不过，显然没有昨天那么生气了。“今天，您一定要帮我评出个是非对错，那个人简直是……”

牧师慢悠悠地说：“我看你还在气头上，这样吧，等你消消气再来吧，我现在要出去一趟。”

此后的几天，农夫没有再来找牧师了。

过了很长时间，一次偶然的机会牧师在田埂上见到了哼着小曲的农夫。牧师问道：“现在我没什么事情要处理了，你还需要我来评理吗？”说完，微笑地看着农夫。

农夫不好意思地挠挠头，说：“我已经不生气了！现在想来那其实是鸡毛蒜皮的事，不值得生气的。”

牧师慢悠悠地说：“嗯，这就对了，我不急于和你说这件事情就是想给你时间消消气啊！记住：不要在气头上做出任何决定。”

列夫·托尔斯泰曾说：“愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。”

如今很多人虽然明白这个道理，但是依旧情绪化、意气用事。只要对方哪一点惹到自己，就肆意发泄，这样就很容易引起各种纷争。

愤怒的时候，我们的思想不可能是清晰的，主观意识早就被怒火给屏蔽了。所以，我们要给自己一点儿时间冷却一下火爆的情绪，冷静下来，好好想想并问一下自己，难道自己真的很生气吗？这件事值得自己生气吗？只有当我们学会用理智控制自己的不安情绪反应时，多去体察自己内心的情绪状态，这样才能把后悔度缩减到最小。

6秒钟建设性举动

坐下来，想一想，把曾经经历过的那些破坏性愤怒回想一遍（谩骂、攻击、摔东西，等等）。接下来再把当时假设的极端情况回忆一下，然后想想你当时的举动。你会发现其实你当时举动应该会比你假设中的极端举动要缓和一些，而这就表明你多少也会控制自己的愤怒情绪了。

尝试，当你再次发怒的时候，告诉自己先耐着性子至少等待6秒，6秒之后向自己的大脑传递你崇尚的价值观，譬如：宽容，爱和仁慈等信念。你会发现在这一连串的行为动作之后，你胸中的怒火就会慢慢熄灭了。

▶▶▶ 自控专家辣评

虽然情绪的产生不能被我们掌控，但我们可以控制情绪的蔓延。只是，这需要我们在情绪产生的那一刻耐住性子等待约6秒钟——因为，只有在经过大约6秒钟之后，边缘系统才能完成传递情绪信息的过程——将它产生的情绪信息传递给脑皮质，这时，大脑的这两个重要部分才真正有了联系。

警惕踢猫效应

某机构对美国各监狱的16万名成年犯人作过一项调查，发现了一个惊人的事实，这些男女犯人之所以犯罪入狱，有百分之九十的人是因为缺乏必要的自控，因此，未能把他们的精力用在积极有益的方面。

要想做个极为“平衡”的人，你身上的热忱和自控必须相等而平衡。缺乏自控是一般推销员最具破坏性的缺点之一。客户说了几句这位推销员所不希望听到的话，如果后者缺乏自控能力的话，他会立即针锋相对，用同样的话进行反击，这对他的销售势力是最严重的致命伤害。

在芝加哥一家大百货公司里发生了这样一件事，说明了自控的重要性。

在这家百货公司受理顾客提出抱怨的柜台前，许多女士排着长长的队伍，争着向柜台后的那位年轻女郎诉说他们所遭遇的困难，以及这家公司不对的地方。在这些投诉的妇女中，有的十分愤怒且蛮不讲理，有的甚至讲出很难听的话。柜台后的这位年轻小姐一一接待了这些愤怒而不满的妇女，丝毫未表现出任何憎恶。她脸上带着微笑，指导这些妇女们前往合适的部门，她的态度优雅而镇静，人们对她的自控修养大感惊讶。

站在她背后的是另一个年轻女郎，在一些纸条上写下一些字，然后把纸条交给站在前面的那位女郎。这些纸条很简要地记下妇女们抱怨的内容，但省略了这些妇女原有的尖酸而愤怒的语气。心理学专家对这种安排十分感兴趣，于是便去拜访这家百货公司的经理。原来，站在柜台后面、面带微笑聆听顾客抱怨的这位年轻女郎是位聋子。她的助手通过纸条把所有必要的事实告诉她。

自从心理学专家亲眼看到那一幕之后，每当对自己所不喜欢听到的评论感

到不耐烦时，就立刻想起了柜台后面那名女郎的镇静的神态。而且他经常这么想：每个人应该有一副“心理耳罩”，有时候可以用来遮住自己的双耳。心理学专家个人已经养成一种习惯，对于所不愿听到的那些无聊谈话，可以把两个耳朵“闭上”，以免在听到之后徒增憎恨与愤怒。生命十分短暂，有很多建设性的工作等待我们去进行，因此，我们不必对每个出言不逊的人进行‘反击’。

心理学上曾有过一个著名效应被称为“踢猫效应”，说的是关于人的情绪传染问题。当一个人内心有不满情绪出现的时候，如果不加以自控，就很容易把这种情绪带到生活中，“传播”并影响到其他人。继而，一传十，十传百，波及范围越来越广。

其实，在现实生活中，我们常常因为不懂得克制，因而很容易成为坏情绪的传递者。通常身边只要一点小事不满意，就开始抱怨周围的一切，当把这种怨恨发泄到别人身上后，别人又会发泄给其他人，以至于最后因为愤怒产生的“循环报应”又重新反噬到我们身上。

提前演习愤怒情绪

“预演”是解决情绪问题的灵丹妙药，它可以教你提前控制怒火，以免真正被激怒时一发不可收拾。

列出最容易让你恼火的一些事儿，然而按照从低到高的顺序列出“愤怒等级”。然后从最低的一项开始，尽可能生动地想象自己身临其境。然而描述脑海中“愤怒的想法”并把它们写下来，接下来想象你愤怒地斥责对方，怒气冲冲地摔门，将自己的愤怒程度记录下来，用0–100%的数值表示。然后，重新进入相同的心理场景，但是用理智一点的想法来分析引起你愤怒的事情。你也许会发现，使你愤怒的只不过是你的“愤怒想法”。即便真的发生了让你恼火的事情，使你产生情绪反应的也只能是你对这件事的理解方式。

自控专家辣评

“应该为你自己的情绪负责”，如果你这样想，你就能自由地选择发怒或不发怒。

养成良好的睡眠习惯

研究人员发现，人的情绪好坏不仅受睡眠时间长短的影响，而且还与是否按时作息有很大关系。

美国波士顿和英国曼彻斯特的两个研究小组对生物钟、睡眠和情绪之间的关系进行研究后发现，人体生物钟能决定人在一天内哪几个小时心情好。如果在人体生物钟仍处在睡眠阶段起床，即使已经睡了很长时间，仍然会感觉情绪不好；即使两三天没睡觉的人，如果他的生物钟处在清醒期，那么他也会感觉情绪高涨。

研究人员说，生物钟存在于大脑中的一个区域，它决定人体从睡眠、清醒到消化等多种活动的生物节律。他们通过对24例健康的年轻志愿者长达一个月的研究后发现，当试验对象的睡眠周期从24小时延长到28小时至30小时后，其情绪高低受每天睡眠情况和体温两个因素的综合影响。

研究人员指出，这两项新的研究结果使科学家们能够根据人的睡眠时间表和其自身生物钟判断人的情绪，并有望在将来帮助医生治疗情绪抑郁症患者，也可以帮助经常“三班”倒的人和需要倒时差的人尽快适应。

由于人体生物钟的变化，大脑皮层的不同区域的功能也在时时发生着变化，研究结果表明：

上午8:00~11:00点，是组织、计划、写作和进行一些创造性思维活动的最佳时间。最好把一天中最艰巨的任务放在此时完成。同时，这段时间疼痛最不敏感，此时治牙最合适。

上午11:00~12:00点，是开会的最佳时间，人们此时最为清醒。这段时间易用于解决问题和进行一些复杂的决策。

中午12:00时~下午2:00，此间一天中快乐的情绪达到了高潮，适宜进行商业社会活动。

下午2:00~4:00，会出现所谓的“下午低沉期”。此时易出现困乏现象，最好午睡片刻，或是打一些必要的电话，作些有趣的阅读，尽量避免乏味的活动。

下午4:00~6:00，人体从“低沉期”解脱出来，思维又开始活跃。可把一天中较重要的工作放在此时做，并且这是进行长期记忆的好时光。

下午6:00~7:00时，人体的体温最高，此时作些锻炼有助于你在晚上顺利入睡，提高睡眠质量。

晚上7:00~10:00，可就一些较严肃的家庭话题进行讨论，也是学习的最好时间。

晚上10:00~12:00，人体准备休息，各脏器活动极慢，进入梦乡。

目前，对人体的生物节律研究已被广泛地应用于人体卫生保健，保障安全生产，指导人们生活等方面。所以当了解了自己的生物节律后，就会扬长避短，充分利用生物节律的高潮期，获取理想的学习、工作和科研成绩。在低潮期适当调整安排自己的生活，以提高适应能力，减少生物节律的不良影响。

每个人都有自己的睡眠方式与习惯，有的人喜欢早睡早起，即所谓“百灵鸟”式的人；有的则善于晚睡晚起，即所谓“猫头鹰”式的人。这两种不同的睡眠方式各有哪些特点呢?

所谓“百灵鸟”式睡眠的人，每天很早醒来，起床活动，精神饱满地投入当天的工作，到下午工作效率就慢慢降低，夜暮降临，即哈欠不断，昏昏欲睡，急忙上床就寝，很快便进入梦乡，这类人一般很少有失眠。所谓"猫头鹰式"睡眠的人，早晨醒来后，慢悠悠地翻翻身，睡意盎然，恋床难舍，磨蹭很久，勉强起床后，上午的工作效率不高，到了下午精神才慢慢上来了，入夜后劲头反而最足，工作至深夜毫无倦意，好像有用不完的劲，只是迫于第二天还有工作，才勉强上床就寝，这类人即使让他们早上床也是难以入睡的。

美国斯坦福大学医学院的睡眠研究中心发现这种节律的养成与工作有一定关系。长期从事农业劳动的人多属于“百灵鸟式”，他们的主要工作都在白天，这类人常常天蒙蒙亮就起床活动，太阳落山后即准备就寝了；而从事脑力劳动的人则多是"猫头鹰式"的，他们常常利用安静的夜晚来工作。

最近，位于美国芝加哥医疗中心的生物节奏研究室的研究人员指出：周末睡懒觉对绝大多数人来说并非好事，因为这会使人体生物钟紊乱，睡眠时间顺延，使星期天晚上难以入睡，星期一早上昏昏沉沉，而这种紊乱状态甚至需要数天时间才能恢复正常。

根据人社会分工的不同，可分为早晨型和晚上型两种生物节律。国外学者研究发现：在职员中，早晨型占28%，脑力劳动者晚上型占多数，体力劳动者中半数人是"无节律"型（非节律型）。而你的睡眠习惯，关系到你第二天的精力和工作状态，所以你一定要适应自己的睡眠生物节律，也就是养成自己的睡眠习惯。

找到自己最合适的睡眠时间

既然人类在长期的自然进化过程中，形成了人体与自然界同步的生物节律和生物钟，而人类要想生存就必须适应这个生物节律，且睡眠是人类生活中不可缺少的内容，因此，你一定要遵守自己的作息规律，即什么时间该休息就一定不要打破这个规律，这样才能保证优质睡眠。

如果想找出合适的睡眠时间，你不妨进行这样的试验：

第一个星期，每天晚上你按平时上床的时间睡觉；

第二个星期，每天迟一小时上床；

第三个星期，每天早一个小时上床。

如果你在上床后半小时内入眠，醒后又觉得精力充足，那就接近你自己睡眠充足的时间了。

▶▶▶ 自控专家辣评

你的睡眠习惯，关系到你第二天的精力和工作状态，所以你一定要适应自己的睡眠生物节律，也就是养成自己的睡眠习惯。

你的情绪控制能力有多高

你想了解自己的情绪控制能力如何？请认真完成下面的测试。

1. 当你开着车的时候，忽然间下起大雨，你会

A. 开心，觉得忽然下起雨心情反而更开朗

B. 一般，感觉平常

C. 大怒，埋怨为何忽然下起雨

2. 炎炎夏日，开着车时在路上不小心与别人碰撞，你会

A. 下车向别人道歉或问好

B. 不理会，继续走

C. 大怒，骂别人一顿

3. 你的朋友或家里人大声斥责你，你会

A. 平心向对方解释和解

B. 不理会，走开

C. 愤怒、大声相骂

4. 在你很烦、很不开心的时候，你会

A. 向朋友或家里人讲出自己的烦恼

B. 出外散散心

C. 向周围的人或事物发泄

5. 你不小心弄丢了一件自己很喜欢的东西，你会

A. 平心吸取这次的教训，以后小心一些

B. 纠结，不开心

C. 迁怒，向周围事物发泄

6. 在你病着只可以躺在床上休养，而看见别人在外面玩得很开心或工作得很出色的时候，你会

A. 专心养病

B. 郁闷，不开心

C. 烦躁不安，心里一直在埋怨自己的病

7. 在你很开心与兴奋的时候，你会

A. 与你的朋友或家人分享喜悦

B. 克制住自己的兴奋劲儿

C. 很得意，到处宣扬

8. 当你想找一份工作而找了很久都还没有找到时，你会

A. 总结失败的教训，提高自己的能力，继续找

B. 无所谓，继续找

C. 烦恼，躁乱，很心急

9. 你的男/女友做了一件事，令你很不满意，你会

A. 心平气和与对方相谈以和解

B. 不理会，当事情都没有发生

C. 不分青红皂白直接骂他/她一顿

10. 你做了一件事，令你的男/女友很不开心，你会

A. 道歉，尽量逗对方开心

B. 不理会他/她的感受

C. 与他（她）反目

计分标准：

选A得3分，选B得1分，选C得0分

测试结果：

◎ **24分或以上：**情绪自控力较高，经得起生活的风浪考验。

◎ **18分或以上：**情绪的自我控制能力一般，能应付一般的生活考验，但对于突发性的事情难以得到有效的控制，还需要积极锻炼加以控制自己的情绪。

◎ **8分以下：**情绪的自控较差，心情很容易受到外界的影响，情绪波动较大，亦难经受得起生活的考验，需要很好地加强锻炼以控制自己的情绪。

第三章

改造心理：由内而外控制自己

习惯作为一种心理定势，似乎有一种潜在的力量，驱使人完成某一套动作，这种『神秘』的力量就是固着定势。操作程序和行为模式经过固着定势而被简化成稳定的心理模型，只要这习惯的动作一开动，便会不自觉地重演。一个人要想成为人际交往的高手，拥有美好、快乐、成功的人生，就要激发自己的意志力，不放大人性的弱点，不忽略人性的优点，勇敢去改变的消极的心理定势。

一棵邪恶的大树，砍它枝叶千斧，不如砍它根基一斧。

——梭罗

重写心理剧本

每当我问那些被坏习惯困扰的人，他们最想消除的坏习惯是什么，我听到的答案最多的就是拖延。他们常说："明明知道该去做，但就是迟迟拖着不去做，总是要等到最后关头才去做，这时往往会出错。然后告诉自己下次绝不能再拖延了，可下次却依然照旧。于是，就常常自责，责怪自己的自控力太差了。"

从他们说这段话时的表情能看出他们的无奈、困惑、对自己的不满意。我不知道你是否也有类似的问题存在，有些事情明明知道应该做，却迟迟不去做；有些事情明明知道不该做，但还是做了。例如，你曾多次告诉自己，晚上回去要少看会儿电视、少上会儿网，留出点时间把今天的工作梳理一下，可是，当打开电视或者电脑，虽然没有什么值得关注的东西，但还是不自觉地把时间浪费在上面，等你彻底失去兴趣的时候，发现几个小时已经过去了，马上得收拾一下就寝了，明天还得早起上班呢，头沾着枕头的时候开始内疚，于是暗暗下决心：明天一定不能这样浪费时间了。可是，第二天，第三天，依旧。久而久之，你已经没有信心再去制定这样看似根本无法实现的目标了。很多人都为"自控力"差而苦恼，该如何解决这个问题呢？

之所以我们无法改变，其根源在我们的内心似乎有一个写好的剧本，它影响着我们的一切活动。在这个定型的剧本里，你任何一个时候都在和自己对话，尽管你可能还没有意识到。举例来说，你总是把自己看作一个不守信用的人，你总是对自己或别人说："我总是无法实现自己的承诺。"毫无疑问，下次当什么事情出现时，尽管你能够做到，但你还是不去行动。你已经知道很多事情你都会食言，你是这样想的，自然你也是按照这种想法去做的。同样，在拖延、马虎等问题上，你也会怎么想就怎么做。"最近我的任务很繁重，我到时候

肯定完不成，不如顺其自然吧。”

现在，让我们假设你打算重写你内心的剧本。假设，你要摘掉自己“不守信”、“拖拉者”的标签，试着对自己这样说：“我还是觉得一个人的信誉很重要，君子一言九鼎”“我一直觉得事情一出现就把它解决掉比较好，这样我也就不用担心啦。”你就会一改以前对自己的负面评价。你会点点头并说道：“我会立刻做任何事情的。”

至于锻炼身体，你同样可以重新来规划。你没有必要每次去健身房在跑步机上跑5000米之后就奖励自己一顿大餐，即使这在过去已经成为你的固定模式。你可以用你内心的强大力量，来创造一个新的模式。下一次，当你完成了自己的健身计划，你可以这么对自己说：“太棒了，我要把这种心情带到生活中去。”

改变心理，就会改变习惯。来自你内心的信息就是你的自我实现预言，很容易就可以转变为自己的实际行动，如果这些信息代表的是失败和失望，那么你的行动就无法成功。但如果这些信息代表的是意志力，那它就会使你更容易成功。

自控专家辣评

花一些时间来认真辨析内心的需求，弄清楚自己真正追求的是什么，从而为自己设计一个新的剧本。

转变你心底的信念

我们对于事物的感受并不取决于事实本身，而取决于我们的阐释，而阐释又是由我们的信念所控制，基本点就是一切都得按照使我们快乐的方式发生。决定我们的痛苦和快乐的特定信念。如果对于心中信念的影响力懵懂未知，那很可能就无法获得任何快乐；反之，如果对信念的力量详加了解并妥善运用，那么它对我们人生的影响力大大增强。

安东尼·罗宾在他的大作《唤醒心中的巨人》描述了一个关于观看日全食的场景：

在观赏台上，几千号人翘首以盼日食的到来。可惜，天公不作美，这时天上聚拢了浓厚的黑云，并且云层越来越厚，最后完全吞没了整个天空。此时已接近日全食的时刻了，然而，天空却越来越黑暗。显然，我们是看不到月亮遮住太阳的天文奇观了。

这时我身后有个人开始发牢骚："我花了4000美元，一路奔袭来到这里，没想到什么也没看到。"离我不远的一位妇人也说道："真没想到我们竟然没法亲眼看到这场奇观。"但她那个活泼的女儿却兴奋地跟她说："妈妈，还在日食呢！"而坐在我右手边的一位女士说道："这真是太不可思议了，我居然能看到这样的景象。"场面一度陷入了混乱，有的人砸了自己相机、扔了自己的饮料，有的人骂骂咧咧的。

随后，奇迹发生了，天空恢复了晴朗，这时候离日食到来只剩2分钟的了。月亮背后的最后一缕阳光终于消逝，刹那间我们都被黑暗所吞没。这完全不像平常的夜幕降临时天空慢慢沉入黑暗，而是一瞬间完全暗下去。黑暗中大家席

地而坐，一动不动地盯着天空，没多有就有人开始做出怪异的举动，有的人拿出照相机对着屏幕拍起照来。

4分钟过后，阳光正在慢慢返回，日食还没有完全结束，许多人却已经开始起身离去。这就让我费解了，毕竟刚才有那么多人抱怨老天不帮忙，既然千里迢迢跑来了却要错过这一生难求的机会。

一个记者开始访问众人，借以了解他们对此次日食的感受。很多人说观看此次日食是他们一生中宝贵的经验，其中一位孕妇摸着自己的大肚子，说日食让她觉得自己跟未出生的宝宝关系更亲密了，她来这里是来对了。

在这场观日食的行动中我们可以看到，有人因为没有看到日食而气得当场砸了自己的相机；也有人十分珍惜当时的那一刻，把它当成人生中的宝贵经验，并在往后的岁月里不时回忆咀嚼，与众人分享。可见信念对人的影响如此之大。

事实上，快乐根本就不需要借助什么，你不需要日全食才快乐，任何理由都不需要，你就可以立马快乐起来。想想看，假如你发了一笔丰厚的奖金，你很快乐，但是快乐并不是那笔奖金给你的，而是你的信念在告诉你："当我发了奖金，我才允许自己快乐。"因此当你真的发了奖金，就会给脑子传递一个讯号，于是脸部的肌肉反应发生改变，接着是脚部、身体、呼吸，乃至于整个神经系统，从而你会感受到一种叫做"快乐"的感觉。

我认为，一旦我们想把快乐建筑在自己无法掌握的事物上，那么痛苦就不可避免。如果不想生活在终日的痛苦和恐惧中，你就要重新调整了自己的信念，好好控制自己的心态、身体和情绪。

▶▶▶ 自控专家辣评

每个人的信念不同，感受、行为和反应也大相径庭，至于最后我们会采取什么样的行动、成为什么样的人，就取决于我们采取什么样的信念。所以，要想拥有一个不失控的人生，你就必须改变在心理上种植不快乐信念的习惯。

“裁掉”我们的恐惧

恐惧是一种心理上的习惯，随着我们那些消极的惯性思想的运行，这种习惯会如跗骨之蛆一般缠着我们，但是，只要能保持坚定的自控力，通过不懈的努力还是可以把我们从这种可怕的惯性中解放出来的。

难道你没发现吗，那些内心恐惧的人实际上是在期待着他害怕的那件事的出现。而这条法则的作用相当强烈，就好像他是在渴望、恳求这件事的发生一样。这条法则对两方面的情况都适用，不管是什么样的情况，这条法则仍旧会发挥作用。

为什么不考研呢？你知道这是个摆脱现状不错的办法。

——我知道，但是我害怕英语过不了，复习一年也过不了的话咋办。

既然遇到了自己喜欢也喜欢自己的另一半呢？

——大家经常说，有钱的男人不可靠，我害怕他将来背叛我。

那为什么不去大城市找工作呢？

——我也想去，但是外面高学历的人一抓一把，我竞争不过人家。

为什么不这样安安分分地待下去呢，和周围的人一样过着轻松的生活？

——我害怕自己和她们一样，生活平淡无奇……

这又是一个被恐惧的心理习惯囚禁的人。处在这种生活状态的人不在少数，他们简直对一切都怀着恐惧之心：他们做生意时怕赔钱，与人交往的时候怕吃亏，谈恋爱的时候怕受伤、考试的时候怕失败……他们的生命，充满了恐惧。最坏的一种恐惧，就是常常预感着某种不祥之事的来临。这种不祥的预感，会笼罩着一个人的生命，像云雾笼罩着爆发之前的火山一样。

被恐惧感束缚的人既不愿意屈服现实，又不敢真正地去尝试。我们内心的

潜意识又不断地提醒：我真的需要，但是我真的害怕。这种不断重复的念头会让你越来越不相信自己。

尼克是美国的一位铁路工人，有一天，他奉命去检查一节有冷冻功能的火车车厢时，不小心被锁在车厢内，在经过一阵呼喊以后，都没有人听到他求救的声音，他发现空气越来越稀薄，而冷冻的作用也让他越来越觉得寒冷，尼克只好将身体蜷在一起，把衣领拉得更高……只是依然很不幸，当其他人发现时，尼克已经回天乏术，他被“冻死”在车厢里了。只是，令人疑惑的是，那节车厢的冷冻功能其实是故障的，尼克只是被自己的恐惧情绪所杀害。

有些人他们自己也能意识到这种恐惧是完全不必要的，但却不能控制自己，即使尽了很大努力也依然无法摆脱和消除不良心理，因而感到极为不安。

其实我们应该正确地看待恐惧心理，找到恐惧的底线。我们完全可以用一些办法控制这种本能。譬如你明天要在200人面前开一个普法讲座，而一想到下面坐着那么多不认识的人心里就发虚，觉得自己不知道怎么讲了。其实你可以做个心理分析：我害怕面对公众讲课——我不是害怕面对公众，而是怕大家不认同自己的课程——也不是怕不认同，而是怕自己无法接受这种不被认同的感受。当你分析完这种最深层次的原因之后，你不妨对自己说：大家爱咋咋地，我就是这水平。接受了自己预设的最坏结果之后，按照自己设计的最好方案实施，你会发现恐惧像匹温顺的小马一样，被你驾驭和驱使。你让它走远，它绝不敢靠近你。

▶▶▶ 自控专家辣评

这里有一个小方法可以帮助你慢慢改掉恐惧心理。将你所能想到的所有的恐惧的事情认认真真地写在一个小黑板上。写好后把这个小黑板锁在一个你不经常用的箱子里。告诉自己：我把所有的恐惧寄存在这里，我要去做我必须做的事情。等我忙完之后，我再来取回我的恐惧。不断地重复这种心理操练，你会发现，原来你恐惧的是恐惧本身，因为你寄存的恐惧99%都没有发生。

不去担心那些无法控制的事

绝大部分人的脑子里都充满着忧虑，它们无孔不入，挥之不去。例如："考试不能及格该怎么办呢？""家里有什么事该怎么办呢？""最近胃胀，会不会是得了什么不治之症？"

纵观人类历史，人们总是会因战争、洪水、地震等灾害，或者人为的压迫和侵害而对生存的问题忧心忡忡，直至现在，这些问题也依然不可避免。反而，日趋增加的犯罪率、不稳定的社会环境和激烈的社会竞争所带来的精神压力，使我们的忧虑变得日益加深。而且电视、报纸、网络等媒体所传达给我们的全国乃至全世界范围内的恶性新闻，更是催化着我们的恐惧和不安，唯恐自己就是下一个受害者。

那么，我们现在所担心的事情到底有没有价值呢？厄尼·泽林斯基在《懒人非常成功》一书中是这样描述的：

我们所担心的40%是根本不可能发生的事情，30%是曾经发生在过去时，12%是关于健康的一些不必要的顾虑，10%是关于日常琐碎的担心，而剩下的8%中的4%则是我们能力范畴以外的事情。

这么说来，我们96%的顾虑都是不必要的，只有4%才具有担忧的价值。那么，我们为什么不能轻易从这种精神压力下摆脱出来呢？

这是因为担忧与顾虑一旦出现，就会产生一环扣一环的恶性循环链条。即由于担心而导致了神经的紧张，从而致使心灵产生不安和恐惧，而这种状态则会越来越强烈地、反复地催生出更多的忧愁。这种担忧，会直接消耗掉生理和心理两方面的能量。

一次，有一件事情使我非常不能忍受，我为此失眠了好久，那段日子真是痛苦

不堪。后来，我明白了要接受不可能改变的事实这个道理，我真觉得自己做了一件傻事，我居然为了一件不可改变的事情对自己进行了一年的精神虐待！

这并不是对你说，无论碰到什么挫折，都要俯首帖耳、低声下气，肯定不是这样的，那是宿命论者的想法。不论发生了什么意外，只要还有挽救的机会，哪怕是一点点，我们都要全力以赴争取。但有些事，是无法避免的，也不会再出现转机的。碰到这种情况，理智告诉我们，就不要再白费力气挣扎了。

著名女演员莎拉·班哈特算是最懂得如何应付那些无法避免的事情的人了。在她从艺的五十多年来，她一直都是四大州剧院里皇后级的影星，也是全世界观众最喜爱的演员之一。但在她71岁那年，她损失了所有的钱，破产了。更不幸的是，根据医生的说法，她的腿也必须锯掉。

莎拉·班哈特在一次横渡大西洋的旅途中，遇到了暴风雨。她跌倒在甲板上，腿因此受到重伤，后来又感染了静脉炎和腿痉挛。医生觉得她不应该再忍受这种剧烈的痛苦了，认为应该把她的腿锯掉。在医生看来，这是非常可怕的消息，他担心坏脾气的莎拉无法接受这个事实，因此不知该怎么跟莎拉说。当他硬着头皮告诉莎拉这件事的时候，没想到莎拉看了他一眼，冷静地说："要是非这样做不可的话，那就按你说的做吧。"她说这些话的时候，表现得很平静，她坦然地就接受了命运的安排。

当这位勇敢的演员被推进手术室的时候，她的儿子禁不住哭了，母亲朝他挥挥手说："不要担心，我一会儿就回来了。"

手术之前，莎拉一直背诵她演过的一场戏中的台词。旁边就有人问："你这样做是不是为了给自己打气？"她回答道："当然不是的，我这是为了让医生和护士们没有压力，让他们高兴起来。"

手术结束后，莎拉逐渐恢复了健康。她一如既往地环游世界，在此后的7年时间里又为观众展示了她那迷人的风采。

可见，担忧并不是起源于外界的危险信号，而是由于烦恼者内心的非理性想法，不管是为得到还是为失去担忧，都是人们在潜意识里对生活提出了奢望，希望自己的一切都能够顺利进行，但是同时烦恼者也明白生活不是一帆风

顺的，困难和波折都会增加生活的变数。两种矛盾的观点无法调和，就会产生烦恼。明白这个道理，可以帮助我们寻找方法来改变这种不良心态。

首先，你需要改变这样多虑的习惯的，保持乐观。法国作家雨果曾说过："思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。"不管是对未来还是过去的事，都保持一种乐观的态度。有关研究表明，如果一个人常保持正面乐观的心，处理问题时，他得到满意结果的可能就比一般人高出20%。因此正面乐观的态度不仅会平息忧虑情绪，还能使问题得到更好的解决。

其次，准确地进行自我定位。卡耐基说："我非常相信，这是获得心理平静的最大秘密之一——要有正确的价值观念。而我也相信，只要我们能定出一种个人的标准来——就是和我们的生活比起来，什么样的事情才值得我们去做的标准，我们的忧虑有50%可以立刻消除。"

▶▶▶ 自控专家辣评

当你明确了自己将要做什么的时候，60%的忧虑就消失了。在你付诸行动之后，剩下的40%的忧虑也可以得到消除。也就是说，明白自己担心什么，找到解决这些担心最可行的办法，并按照这种办法立刻去做，就能把所有的忧虑消除。

关键时刻要学会放松

威廉·詹姆斯说：“过度紧张、坐立不安，着急以及紧张痛苦的表情……这是坏习惯，不折不扣的坏习惯。”

生活节奏过快，大脑神经常被绷得紧紧的，不敢有半点松懈，生怕自己一松懈，就会被别人超过。但无谓的精神过度紧张不仅于事无补，反而更容易使人在紧张中作出错误的决定。

心理素质是一个人综合素质的基础。培养过硬的心理素质对于现代人来说非常重要。随着社会竞争越来越激烈，人们面对不断变迁的事物时常出现不知所措的紧张心理。这是社会文明的必然产物，但又是适应社会和环境必须得克服的心理状态。怎样才能克服紧张心理呢？

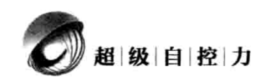
如今男子泳坛上人气最旺的运动员莫过于中国的选手孙杨和韩国的选手朴泰桓。伦敦奥运会男子800米自由泳决赛开始之前，在守候区准备上场的孙杨异常轻松，特别引人注目的是他头戴一副黑色耳机，悠闲地听着音乐做着放松。

这副装扮让我们想起了亚运会上韩国名将朴泰桓的装束，后者也喜欢在赛前通过听音乐放松自己，这几乎成了朴泰桓的标志性“配置”。

不少运动员非常喜欢在大赛前带着耳机听听音乐，这对赛前的放松非常有帮助，能让他们更快进入状态。

要做到放松并不容易，可是作这种努力是值得的，因为这样可以使你的生活起革命性的变化。

怎样才能放松呢？是先从思想开始，还是先从神经开始呢？都不是。应该



先从放松肌肉开始。

要放松肌肉，就应该先从眼睛开始。把头向后靠，闭起眼睛，然后默不出声地对你的眼睛说："放松，放松，不要紧张，不要皱眉头，放松，放松。"如此慢慢地重复念一分钟。你是否注意到，经过几秒钟之后，眼睛的肌肉就开始服从你的命令了。

你是否觉得，有一只无形的手把这些紧张的情绪给挪开了。虽然看起来令人难以相信，可是你在这一分钟里，却已经掌握了放松的艺术的全部关键和秘诀。你可以用同样的办法放松你的脸部肌肉、你的头部、你的肩膀、你整个身体。但是你全身最重要的器官，还是你的眼睛。

芝加哥大学的艾德蒙·杰可布森博士曾说，如果你能完全放松你的眼部肌肉，你就可以忘记你所有的烦恼了。在消除精神紧张时，眼睛之所以这样重要，是因为它们消耗了全身散发出来的能量的四分之一。这也就是为什么很多眼力很好的人，却感到"眼部紧张"，因为他们自己使眼部感到紧张。

对你来说，现在拥有的很多习惯都只是常规而已。同样，新养成的好习惯也会逐渐变成常规的。

人想要解决紧张的问题，他们学习的方式就是"当他们紧张的时候，他们就试着叫自己要放松"。这种练习的方式有一个核心的特征，它是当外在的刺激让当事人紧张的时候，当事人就试着去抵抗这样的刺激，让自己放松下来。这种练习的方式基本上是一种防御。很多人都发现这种练习很难成功，因为当刺激出现的时候，当事人往往很紧张，根本没有办法放松。因此，这种防御型的对抗效果会比较差。

最好的克服紧张的方式是主动出击

比如说：你看恐怖片的时候会紧张，那么你就可以练习在看恐怖片的时候把紧绷的肌肉放松下来。你也可在自己心情平静愉快的时候，故意去想一些你会感到紧张焦虑的事情，让自己紧张起来之后再试着放松。

结果你会发现一个有趣的现象，当你主动要去找紧张情绪"挑衅"的时候，紧张反而就会退缩了。主动进攻的方式，最简单的莫过于深呼吸。每隔几小时深呼吸几次，同时放松肩膀、双臂，伸展一下。每天睡前或者清晨练习20次，让自己的呼吸逐渐缓慢而悠长起来。

如果你是一个容易紧张的人，你可以随时随地刻意找一些容易让人紧张的情境来练习。例如：要求自己一定要跟店员讲一两句话，故意在上课的时候提一个问题，看一些恐怖片，等等。你会注意到，当你面对这些情境的时候，你全身的肌肉会紧绷起来，脸部、肩膀、胃部都可能有紧张的感觉。这时候，你就把这些部位的肌肉放松下来，让自己不断作深呼吸。当你比较放松的时候，你就再继续挑战这些令你紧张的事。当肌肉再紧张起来的时候，你就再次地放松它。长久下来，你会变得很容易注意到自己的肌肉在紧张，也能很快地放松肌肉。这时候，你就养成放松的习惯了。

在深呼吸的同时，配合数数，将有助于更快地放松自己。当你处于紧张的状态之中不能自已时，慢慢地从1数到10能够有效地帮你解除紧张的情绪，使你冷静下来。因为，当你慢慢地数数时，就会下意识地深呼吸，这对你精神放松大有好处。培养这样一种习惯——每当自己开始紧张时，就马上想到应该从1数到10。

不过，还是要再强调一点，放松的习惯绝对不会是一天、两天就养成的，您一定要长期的努力才能成功。你不妨现在就对着镜子进行这样的练习。当你自己的呼吸逐渐悠长起来，你会发现自己很容易就能控制紧张情绪。

通过胸部深呼吸，可以增加呼吸量，使血液中的氧气含量更充足，使肺间的二氧化碳排出得更彻底，还可以扩大胸廓，减少心脏和肺受到的压力。因此，在面临紧张情况时作深呼吸，可使人全身放松，恢复镇定和平静，并且增加勇气与自信。在练习深呼吸时，可以闭上眼睛，以放松的姿势坐着或站着。抬头挺胸，双肩放平。吸气时要深深地吸，把肺部尽量扩张；呼气时慢慢地呼，让呼气时间拖得稍长一点，一直到把肺部的残留气体差不多呼尽为止。尽量用鼻子呼吸。深呼吸放松法简单易行，不需要占用较长时间，是一种方便、有效的应急措施。如在考试之前、出场表演或讲演之前以及参加体育竞赛之前，都可以用深呼吸法来调整身心状态，减轻紧张情绪。

▶▶▶ 自控专家辣评

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯，而坏习惯应该去除，好习惯应该养成。要做到放松并不容易，可是作这种努力是值得的，因为这样可以使你的生活起革命性的变化。

驱除不自信的情结

销售主管："你下个月的销售任务是500万，怎么样，有信心吗？"

业务人员："啊？领导，这，这不是开国际玩笑吧，我可做不到，这相当于比上个月翻了一番呢！"

很多人在自己的工作和生活中，都会有轻率下结论的习惯。我们常常面对一个超于自己能力之上的目标说："我不行，做不到。"我们说这话的时候是习惯性地将自己现有的能力去判断自己未来"行"还是"不行"。如果你明白了"能力不是现在时"而是"现在进行时"的时候，你就会了解人的能力有无限延伸的特点。

大家今天所做的工作，在你年前看来，你也许会想："我不会做，我没这能力做"，其实，现在，你是不是也觉得当时很难的工作也不过如此呢？这是因为你的能力随着时间和实践的变化在提升和发展。

当生活中遇到一项大难题或者工作中遇到挑战的时候，你不要再用"我没学过，我没经验，所以我做不好"这样习惯性的逻辑去下论断，你应该有意识地这样思考：虽然现在我没经验，我也没技术，但是我有信心，有干劲，所以我一定能行的。当你对自己承诺"行，我能做"之后，就要倾注自己全部的力量，好好干。在干的过程中不可能因为你的信心就没有困难了，反之，你会感觉到"自己不行了，干不下去了"。如果你遇到这样难以跨越的障碍，恭喜你，你离成功不远了。这时候，你一定要有一个不能动摇的信念——我有信心克服苦难。这时，你的意志力就会和宇宙的意志力的频率产生共振，共振能产生一种能将地球分裂的能量，可想而知，你的能力和目标还能不被实现吗？所以，一定不要对自己丧失信心。

人是在战胜自卑、建立自信的过程中成长的

在现实生活中，我们几乎每个人都知道自信对事业、对人生的重要性，但是知道自信的必要性，并不就等于有了自信。实际上，缺乏自信一向是困扰人们的大问题，有项针对某大学选修心理学的学生所做调查，其中有一道问题是个人最感困扰的事，调查结果显示，缺乏自信的人占75％的比率。在生活中，因循、畏缩、深陷于不安，无能感，甚至对自我能力怀疑的人，几乎随处可见。这种类型的人对于自己是否具有担负责任感的疑虑。他们也怀疑自己能否抓住有利机会。他们总认为事情不可能顺利进行，从而抱忐忑不安的心态。此外，他们也不相信自己可以拥有心中想要的东西。于是他们往往退缩而求其次，只要拥有些许的成就便觉心满意足。

那么怎样建立自信心呢？下面是专业人士总结出来的培养自信的方法，或许对你能有所帮助。

▲ 挑前面的位子坐

你是否注意到，无论在教学或教室的各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

▲ 练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“你想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

▲ 把你走路的速度加快25％

当大卫·史华兹还是少年时，到镇中心去是很大的乐趣。在办完所有的差事坐进汽车后，母亲常常会说：“大卫，我们坐一会儿，看看过路行人。”母亲是位绝妙的观察行家。她会说：“看那个家伙，你认为他正受到什么困扰呢？”

或者:“你认为那边的女士要去做什么呢?”或者:“看看那个人，他似乎有点迷惘。”观察人们走路实在是一种乐趣。这比看电影便宜得多，也更有启发性。许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐将对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。普通人有“普通人”走路的模样，作出“我并不怎么以自己为荣”的表白。另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。他们的步伐告诉整个世界:“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内成功。”使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

▲ 练习当众发言

有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。在会议中沉默寡言的人都认为:“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让你们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言:“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他就又中了一次缺少信心的毒素了，他会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维生素”。

▲ 展露微笑

人们，尤其是内向的人，是复杂的感情动物。你有可能在朋友间表现得很自信，但却在工作时非常羞怯，只想着熬过每一天赶紧回家，重新让自己放松。个人的成长和成功来源于自信。获得自信的一个好办法是微笑。

大部分人都知道笑能给自己很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。我们常听到:“是的，但是当我害怕或愤怒时，就是不想笑。”当然，这时，任何人都笑不

出来。窍门就在于你强迫自己说："我要开始笑了。"然后，笑。要控制、运用笑的能力。

▲ 用肯定的语气

有些女人面对着镜子，当她看到自己的形影或肤色时，忍不住产生某种幸福的感受。相反地，有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黑黝，但自信的女人会以为："我的皮肤呈小麦色，几乎可跟黑发相媲美。"而她内心一定暗喜不已。可是，一个缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起来："怎么搞的，我的肤色这么黑。"两种人的心情完全不同。有的女人看见镜子就丧失信心，甚至在一气之下，把镜子摔碎。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要认为漂亮，看起来就觉得很漂亮，如果认为讨厌，看来看去都觉得不顺眼。尤其，关于自卑感的情况，也常常会受到语言的影响，所以说，否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利。

▶▶▶ 自控专家辣评

自信心，尤其是强烈的自信心，可使人受到激励而想出各种可行的方法，以及如何去做的各种技巧，同时也能使别人对你产生信心，赢得他人的好感。相信自己，实实在在地相信自己，就会使你有能力获得成功。

用冥想消除嫉妒心理

嫉妒心理是人的本能习惯。嫉妒是与人比较过程中，发现自己在才能、名誉、地位或待遇、享受等方面不如别人而产生的一种不服、羞愧、愤怒、不悦、失落、甚至带有仇视的危险情绪。

美国剧作家佩恩说："嫉妒者对别人是烦恼，对他们自己却是折磨。"

日本某学者说："所谓嫉妒，就是自己以外的人占了比自己优越的地位，或者是自己宝贵的东西被别人夺取，或将被夺取的时候所产生的感情。"人性的弱点中，危害最大的就是嫉妒，它存在于每个人的内心，像一颗毒瘤一样危害着人的心灵健康。

与贪欲、懒惰那些恶习能让人体会放纵的愉悦不同，嫉妒带来的只有痛苦。但我们却乐此不疲。那么，人类为什么不能摆脱嫉妒？

一群日本研究人员最近研究了这个问题。他们找来了19名大学生，让他们阅读一些故事脚本，再用功能磁共振成像测定这些人脑部的血流变化。

读故事时，学生们被要求把自己设定为故事中普普通通的主人公。除了主人公，故事中还特意安排了ABC三个人物。A与主人公性别相同，人生道路和目标也几乎相同，但成绩优秀，家境富裕，很受异性欢迎；B与主人公性别不同，虽然更优秀，但是人生道路和目标没有重叠；C也与主人公性别不同，且成绩普通，人生道路和主人公也不同。

学生们读完故事，研究人员让他们回答对出场人物ABC的嫉妒程度，结果显示，这些人对ABC的嫉妒程度依次递减。根据功能磁共振成像结果显示，对出场人物A，接受测试者大脑前扣带回皮层最活跃，而对B和C，这一大脑区域

活跃程度依次递减。前扣带回皮层被认为是大脑处理身体疼痛的区域。

接着，研究人员让这些学生阅读故事的续集。续集中，出场人物ABC分别遭遇到了各种不幸事件。实验结果表明，学生们对ABC不幸遭遇产生的幸灾乐祸情绪程度依次递减，与嫉妒程度的变化情况一样。此时，学生们大脑的腹侧纹状体活跃程度也在递减——那里通常被认为是在获得金钱回报或者社会认可时会活跃的脑区。越嫉妒，从对方的痛苦中感到的快乐便越强烈。

研究证明，嫉妒与幸灾乐祸紧密相关的这种快乐如此美妙，以至于大家甚至忘记了面前的危险。一个人一旦有了嫉妒的念头，跌进了“嫉妒”的深渊；他的整个思想和行为就会被嫉妒控制，失去理智，甚至会被自己的嫉妒心活活折磨出病来。

在日常工作和社会交往中，嫉妒心理常发生在一些与自己水平不相上下、有竞争关系的人身上。通过与这样的人对比较量，其结果对自身产生两种压力，即正、负压力。能够积极、善意地回报对方，没有给对方构成身心威胁的，我们称其为正压力；而消极、恶意地嫉恨对方，并由此害了“红眼病”，给对方的身心构成了威胁的，我们称其为负压力。

可见，嫉妒就是通过这种对比而产生了负压力的结果。正如斯宾诺莎所说：“嫉妒是一种恨，此种恨使人对他人的才能和成就感到痛苦，对他人的不幸和灾难感到快乐。”

莎士比亚曾对嫉妒作了这样形象的比喻：“嫉妒是绿眼妖魔，谁做了它的俘虏，谁就要受到愚弄。”西班牙作家塞万提斯也曾说：“嫉妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变成巨人，疑点变成事实。”巴尔扎克说得好：“嫉妒者的痛苦比任何人遭受的痛苦都大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”

人际交往中，在嫉妒心理的驱使下，嫉妒者常会不能自控地产生排斥的想法，不理智地做出一些伤害别人的举动。像好斗的公鸡一样，总是去攻击别人，去诋毁他人取得的成就。所以嫉妒是人际交往中的心理障碍，它会限制人的交往范围，压抑人的交往热情，甚至将朋友变成敌人。

这种坏心理很难去除吗？其实只要你找对了方法，一切都很简单。

冥想练习

步骤如下：

（1）利用早上、中午和晚上的闲暇时间，躺在椅子上、沙发上，闭上眼，集中精力于自己的呼吸一分钟。

（2）在纸上列出一个名单，将那些你觉得曾经不公正对待你、伤害你的人，或者你怨恨的人的名字写下来。在每个人名字旁边写下他对你做过什么，或者你仇恨的理由。

（3）然后闭上眼睛，放松，逐个想象每个人。跟每个人稍作交谈，向他们解释你过去的愤怒和受伤，但是你现在会尽可能的原谅他们，从而让你们之间受压制的能量得以疏通释放。给那个人祝福并表示自己已对你们之间的冲突释怀。

（4）当完成这一过程，在纸上写下："我现在对你们都已经释怀和原谅。"然后将纸扔掉，象征你将这些过往统统放下。

（5）在接下来的几分钟，给自己暗示一些积极的想法，譬如："从现在起，平和、快乐和美好的心情，将成为我生命中的常态，对此，我内心永怀感恩之心。"

（6）不管在什么时候，当有嫉妒的念头出现在脑海中时，都要友善地让它们离开，让思路回到你刚才酝酿的那些祝福的话语中。

（7）睁开双眼，慢慢走动，结束练习。

刚开始，这个冥想的过程或许不会对你产生强烈效用。请不要在负面情绪过于强烈、过去积压的情绪还未完全释放之前时强迫自己去消除嫉妒之心。不嫉妒会在日后自然而然的发生。时不时做清理，最终它将产生效果。

▶▶▶ 自控专家辣评

当嫉妒的心理在潜意识中发展壮大时，我们就很难再与这个世界和他人建立一种和谐平衡的关系。从自身来讲，嫉妒引发了自己身体上和情绪上的混乱。就他人而言，嫉妒者的流言、恶语、拆台、造谣等，往往对被嫉妒者造成恶劣的后果。因此，破除这种心理恶习是十分必要的。

不喜欢吗？你会喜欢的

有人问心理专家：“我是一个短炮捻儿的人，在外面遇到不愉快的事情，我的火气下就上来了，可是当女朋友不分青红皂白哇哩哇啦吵我的时候，我反而来不了气，总觉得她这样子挺可爱的，别人都说我是个受虐狂。”

专家笑笑说：“人有一个很奇怪的习惯，对于自己喜欢的人，她再怎么无理取闹你都能忍受；对自己喜欢的事情，再辛苦、再累、再困难也毫无怨言。这是因为两个字‘迷恋’。”

在旁人看来，如果一个女人很泼辣，甚至有些不可理喻，不由地同情她身边的男士，“这太难以忍受了，换做是我早和她拜了”。说这话的人大概是没有谈过恋爱的人。真正经历过爱情的人都知道，如果你很爱对方，就会被对方的一切深深吸引，由爱而生的“迷恋”会让你对对方的优点和缺点照单全收，丝毫不觉的有什么承受不了的。

工作也一样，如果你热爱工作，迷恋工作，你就能长期在工作中充满热情和激情，甚至在非常艰苦的环境下也照样能毫无怨言，并为之不懈努力。

要想拥有一个幸福的人生，你有两种选择：一种是“做自己喜欢的事”，另一种是“让自己喜欢上你做的事”。譬如，一个人能够碰上自己喜欢的工作的概率恐怕只有几千分之一，或者是几万分之一。而且，即使自己能够如愿以偿进入了梦寐以求的公司，要是能够分配到自己喜欢的岗位，干的每一件事情都是自己乐意做去做的，这样的机会恐怕没有。

所以，我们大多数人只能从“自己不感兴趣的”事情做起。但是，很多人对自己做的事不感兴趣，甚至对不喜欢的事情抱着消极、抵触的态度。因此，总是难免有牢骚、总是想推脱，这样很多宝贵的时间就白白浪费掉。

要把你并不感兴趣的事情，当做自己必须要干的事情，控制住“不喜欢”、“讨厌”的这种不恰当的意识，一心一意埋头做好，自然而然，你就能感觉到自己浑身充满了力量，这种力量驱使你做出一定的成果。有了成果，你就会有一种喜悦感和满足感，有了这种喜悦感和满足感的，就会更加喜欢你所做的事情。慢慢地，你就摆脱不喜欢的情绪，渐渐地喜欢，甚至迷恋上你所做的事情。这样，在自控力的作用下，良性循环就开始了。

▶▶▶ 自控专家辣评

如果你不信，你可以试试，我相信你最后一定不会再说“这不是我想要的生活”，“这不是我喜欢的工作”，“这不是我喜欢的人”这样的话。

你被“沉没成本”绑架了吗

有一对夫妻，婚前就经常闹别扭，但是他们还是决定走进婚姻。婚后不久，他们两个人的战争又升级了，由原来的口水战直接升级为武装冲突。就这样，两个人在不断的冲突和战斗中跌跌撞撞地仍然一起过日子。你问那个男，他的解释是：当初好不容易才追到妻子，现在结婚两三年了，孩子都有了，如果散伙，之前的付出不就打了水漂？你问女的，她说：“我花了那么多时间和精力来经营这段关系，如果要跟他分手，不就血本无归，又得从头再来。”

看看下面这些常见的心理陷阱吧：你有没有深陷其中？

你花了70元买了一张电影票，在电影开始的15分钟内你意识到这是你看过的最烂的片子，但是你无论如何还是坚持把电影看完？原因只是因为你不想浪费电影票钱。

你曾经买了一场音乐会的门票，但到了那天你忽然病了，或者刚好遇到天气非常糟糕，票又不能退，但是你仍然去参加那场音乐会了，即使你一点都不想去——只是为了证明你花出去的钱有所价值。又或者，你是否曾经买了一份鸡排汉堡，在吃了第一口后，你觉得它这种蛋黄酱你非常不喜欢吃，但是你还是坚持吃完了它，只因为你不想浪费花出去的钱？

你下班后等公交车，等了半个多小时，公交车还没来。如果打车回家要花20元，而乘公交车只要8毛钱。通常大家会觉得：等了很久再去打车，这半个小时岂不是白等了？所以会继续等下去。

你花钱买的裤子太瘦或者鞋子太小，你还是会将就着穿上。

如果你有上述任何一种经历，那么基本上可以确定你被“沉没成本”绑架了。

所谓“沉没成本”是指由于过去的决策已经发生了的，而不能由现在或将

来的任何决策改变的成本。人们在决定是否去做一件事情的时候，不仅是看这件事对自己有没有好处，而且也看过去是不是已经在这件事情上有过投入。我们把这些已经发生不可收回的支出，如时间、金钱、精力等称为“沉没成本”（SunkCost）。

人们在付出之后，都是幻想着有一摊自己能够翻过本来，补偿之前的损失。人们为什么会如此执着地做这样的傻事呢？

一是人们在心理上不愿意接受先前成本泡汤的事实。我们认为自己曾经付出的那些努力、投入的那些资金，应该给我们产生效益的，所以，一定要“对得起”这份投入。一是人们存在自我维护、自我申辩的心理倾向，不愿承认自己先前的决策失误，因而总是顾及沉没成本，希望与先前的选择保持一致。

由此可见，我们之所以坚持都是因为你的心理上转不过弯儿，陷入“付出总有回报”的习惯性陷阱。其实“付出总有回报”是建立在正确的方向之上的。比如，你要去海边看日出，你却背着大海一直朝着内陆的方向走，想想你得走到猴年马月啊。

▶▶▶ 自控专家辣评

有句话说的好“不要为打翻的牛奶哭泣”。说得正是这个道理，当一切付出都明摆着要“沉底”，无法“打捞”的时候，要最大限度地唤醒自己的理性，反复提醒自己，阻止沉没成本的进一步产生，确定下一步的目标，明确自己想要的结果，并根据结果制定可行计划。

你的心理健康程度如何

我们可以察觉到身体的亚健康状态，但是心灵呢？你的心理健康的吗？你的心理健康程度如何？通过此测试能了解你目前的心理状态。如果测试结果不太好的话，希望可以直视问题，去看看心理医生是个不错的选择。

（1）你不喜欢向别人介绍自己吗？

是的——转（10）

不是——转（2）

（2）你不喜欢做身体检查是因为怕查出毛病吗？

是的——转（11）

不是——转（3）

（3）走夜路时，你总觉得自己身后跟着人吗？

是的——转（12）

不会——转（4）

（4）你觉得有钱人家的小孩都很没用吗？

是的——转（13）

不是——转（5）

（5）你总会否定自己吗？

是的——转（14）

不是——转（6）

（6）对任何事你都是自己决定，不喜欢询问别人的意见吗？

是的——转（15）

不是——转（7）

（7）你会警告自己不要轻易付出感情吗？

是的——转（16）

不会——转（8）

（8）你不喜欢别人对自己太热情吗？

是的——转（17）

不是——转（9）

（9）别人都说你很有个性吗？

是的——转（18）

不是——转（10）

（10）工作中，你总怕自己做的不够好吗？

是的——转（19）

（11）看到别人的人生悲剧，你会很伤感吗？

是的——转（20）

不是——转（12）

（12）你无法完全相信任何人吗？

是的——转（21）

不是——转（13）

（13）你觉得奢侈品是毫无意义的东西吗？

是的——转（22）

不是——转（14）

（14）你时而自卑时而骄傲吗？

是的——转（23）

不是——转（15）

（15）无论任何时候，你都不喜欢别人反驳你吗？

是的——转（24）

不是——转（16）

（16）你总要掩饰自己的感情吗？

是的——转（25）

不是——转（17）

（17）任何试用期都会让你感到忐忑吗？

是的——转（26）

不是——转（18）

（18）你不屑于和人争斗吗？

是的——转（27）

不是——转（19）

（19）你很担心恋人会不爱自己了吗？

是的——A

不是——转（20）

（20）你总会担心地震这种事的发生吗？

是的——B

不是——转（21）

（21）一群人在说笑，不时看看你，你觉得：

他们一定在说自己——C

很想参与他们的谈笑——转（22）

（22）你觉得越有钱的人越吝啬吗？

是的——D

不是——转（23）

（23）你相信灵魂出窍吗？

相信——E

不信——转（24）

（24）受到指责，你的第一反应是反驳对方吗？

是的——F

不是——转（25）

（25）走在街上，你吸引了很多人的目光，你觉得是因为：

自己的穿着太奇怪了——A

自己的衣服上有脏东西——B

（26）有钱人在你面前端高架子，你的心情是：

对方有意要打击自己——C

反感——D

（27）你坚持的事情总是过几天就又改变主意了吗？

是的——E

不是——F

测试结果：

A．过度自卑。不知道为什么，你总是会把自己想的如此差劲，明明在别人眼中你是个很不错的人，但你却认为自己一文不值。你的自卑心不是一般人能比得过的。过度自卑令你失尽魅力。你应该昂首挺胸，告诉自己：我是最棒的。就算你不能做到这样，也别当自己的总给自己拍板砖。

B．过度杞人忧天。你整天胡思乱想，担心这个，担心那个。你一惊一乍的，周围的人都被你弄得神经兮兮的。他们苦口婆心地劝告你，不要把什么事情都想得那么糟糕，可是再怎么安慰你都无效，你还是会忧心忡忡。以后，你要试着给自己立个规矩：别什么事情都瞎操心。

C．太爱疑神疑鬼。你总担心背后被人放冷箭，总觉得别人都背着你说你的坏话，算计你。唉，你真的太看得起自己了，谁有那闲工夫无时无刻地关注你啊。放松一点吧，周围没那么地雷啦。

D．严重仇富。你对富人真是羡慕嫉妒恨。看到有钱人在你面前刷卡数钞票你的心里就不是滋味，觉得有钱人都是万恶的，总是抱以污蔑、鄙视的态度。改变这种酸葡萄心理，你想富足，就要自己去努力。

E．轻微人格分裂。你弄不清自己是个什么样的人，你有时候开朗有时候冷淡，有时候温和有时候暴躁，你的阴晴不定的性格让人觉得很怪异。不要想那么多，也别刻意去改变自己，人其实都有两面性。

F．偏激爱钻牛角尖。任何人对你说什么话你都听不进去，你不需要别人的意见，你的人生只有一个字，那就是“我”。别人说出一种观点，明知道这观点是对的，但是总是想一些比较偏激的想法或者一些本不成立的证据来说别人是错误的或者来质疑别人。你必须要用时间来消逝自己的这种比较偏激的思想，并不是自己坚持的就一定是对的，并不是别人与自己不一致的观点就一定是错的，生活中要懂得接受和学习，要思考，要懂得全面冷静的分析问题。生活是美好的，懂得改善自己，那样也会有更多的人接受自己。

第四章

推倒思维定势：积极运用思考的力量

习惯作为一种心理定势，似乎有一种潜在的力量，驱使人对个人而言，习惯是一种生活方式，更是一种思维定势。正确的思维定势有利于认识，不正确的思维定势则形成偏见、固执，引向错误的思路。如果你遇到了『鬼打墙』，请拆掉思维的墙，在思想上开一个天窗。

好习惯造就好结果，坏习惯酿成坏结局。成年人大多局限于某种思想当中。他们很少跨越那条自己强加于自己的人为界限。

——约翰·马克斯韦尔

拆掉思维里的墙

“一个人成功与否就看他能否突破自我，找到潜在的能量！”这是著名成功学家拿破仑·希尔的一句话。每个人在现实中与潜意识的自我都存在着很大的差异，犹如中间隔着一面厚重的墙，有些人推倒了这面墙，抓住了潜在的力量，那么他就成功了；而有的人却始终走不出自己的内心思维，推不倒那面墙，无法抓住自己的潜能力，而这样的人只能平庸无奇。

什么是思维方式中的“墙”呢？

英国心理学家理查德·怀斯曼在他的《怪诞心理学》中，描述了他做的关于幸运和性格之间的关系的实验：

我给那些自愿者每人发了一张报纸，请他们仔细看过后告诉我里面共有几张照片。其实，我还在这张报纸上为他们准备了一个赚钱的机会，不过我并没有告诉他们。在报纸的中间部位，我用半版的篇幅和超大的字体写了这么一句话：“如果你告诉研究人员看到了这句话，就能为自己赢得100英镑！”那些运气不佳的人完全把心思花在了清点照片的数量上，所以并没有发现这个赚钱的机会。与此相反，那些幸运儿显得非常放松，所以看到了报纸中间的大字，从而为自己赢得了100英镑。

这是一个简单的实验，它向我们表明，幸运的人总能够把握意想不到的机会，从而为自己带来好运。

为什么幸运的人总是能给自己带来更多的幸运？不幸的人总是会遇到更多的不幸？

事实上，那些安装“幸运儿思维模式”的人，他们构建了一个充满机会的幸运世界，会更加容易发现外界潜在的机会，而安装“倒霉蛋思维模式”的人则倾向对机会视而不见，因为他们心中的模式中没有“机会”这个东西。

这样一来，幸运儿反复印证自己的“幸运儿模式”，从而更加相信自己的“幸运世界”，而倒霉蛋则对自己的“倒霉世界”坚信不疑。你有没有在你的身边看到一些人好像总是受到上天眷顾干什么都是那么的顺利；另一些人仿佛天生倒霉，喝口凉水都塞牙？

这就是思维的墙：有些人在别人或者自己的暗示中，只知道按照指点去做，他们的思维完全被控制了，思维沿着一条设定好的管道前行；另一些人则可以突破这面设置好的墙，关注其他更便利的出口，找到更多向往流淌的机会。

瑞士女心理专家博姆达尔坦·特拉梅尔·弗朗齐歇克认为：“华丽与平淡之间其实就是一面墙，突破内心思维就能得到不一样的期许。”很多事情人们想到了，但是不能够突破思维常理，所以就办不到，让机会从指间悄悄溜走。如果你对思维之墙的束缚力还不明白的话，那么看看下面这个故事吧：

在1954年以前，没有人敢想象在4分钟内可以跑完一英里，所以，也没有一个运动员突破这个成绩。人们普遍认为，在4分钟内跑完一英里，超出了人类体力的极限。英国的长跑者罗杰·班尼斯特说：“在四分钟内跑完一英里，是运动员和运动爱好者许多年来谈论和梦想的目标。”班尼斯特写道，大家都“习惯于认为这是相当不可能的，是人类达不到的”。这绝对是一个局限，就像以前水手所认为的，在地球尽头，水会像瀑布一样落下去。但这只是一个幻觉。

1954年5月，班尼斯特在牛津大学的跑道上突破了这一极限，用3分59.4秒跑完了一英里，两个月之后在芬兰，这一成绩被澳大利亚选手约翰·兰迪再次打破，他取得了3分58秒的成绩。在接下来的3年内，有16名选手纷纷打破了这个纪录。

是人类的体能更好了？还是平跑鞋上有什么科技上的突破？都不是，而是“人类不可能四分钟跑一英里的极限”这一习惯性的思维定势被打破了！罗杰确信在四分钟内跑完一英里是完全可以做到的。其次，作为牛津大学的医科学

生和随后的神经内科医师，他们采用了科学的方法来对待训练。当他们在训练中将成绩缩短到4分01秒时，成绩就开始停滞不前了，他们很明确地意识到，这是自己的思维模式遇到了障碍，需要另外寻求突破，采取更好的训练方法。

于是，他们出去徒步旅行或者攀岩了好几天，为自己的心智换了一个模式。回来以后，他们的训练成绩就突破了四分钟。

注意，我并不是说世界是完全可以随心改变的。如果我告诉你：只要你想，一分钟就能跑四英里！那是疯话。人类的体能就是有极限，只不过这个极限却远远比我们想象的要高。在健身房锻炼的人们可能都有过这样的感受，四肢酸痛、全身疲乏。但一直以来，人们所了解到的是，疲劳是由过度疲劳的肌肉产生。但南非的科学家经过研究发现，这不是肌肉，而是大脑发出了疲劳的警告信号，即大脑释放出一种名叫白细胞介素－6的化学物质，以保护身体免受过度锻炼的伤害。所以运动的疲劳并不是肌肉无法工作，而是大脑启动了预警系统。大脑感觉到了越来越快的心跳速度和肌肉因缺氧而产生的酸沉干，便对身体发出了“停止”的命令。那也就是说，当运动员的身体首次出现想放弃的念头时，他们还远远没有达到自己的身体极限。所以耐力运动员知道，第一波的疲惫感绝对不是自己真正的极限，只要有坚强的意志力就能冲破大脑的预警干扰，进而挺过去，直至跑完整个赛程。

▶▶▶ 自控专家辣评

虽然人的体力、脑力也是有极限的，但是这种极限远远高于我们正常思维中所认知的那样。我们必须意识和潜意识中那堵圈住思维出路的墙，把它拆除，然后我们就可以用自控力来冲破习惯性思维，来做出一些令人看起来匪夷所思的事情。

有技巧地“清理”你的大脑

通过了解你的大脑，你可以发现自己思维的独特能力，要想充分利用这个独特能力，我们必须知道我们的大脑是如何工作的。

大脑的思维结构可以被看成一台超级生物计算机，其中思维从无数个数据结点发散出来。这一结构反映了你的神经网络，是你大脑的物理构造。你现有的数据库正是建立在这样一个事实的基础上的。

为了让这台生物计算机保证高效率的运转，思维的高速公路不会塞车。那么，我们不要在这台计算机内胡乱放东西，更不能让它过于繁忙。因为那么做的话，运转效率会很低。必须及时清理多余的东西，保证磁盘上有一个宽敞的空间。

人类天生拥有整理头脑中东西的能力，这种自然的整理就是睡眠。人的睡眠分为三个阶段：浅睡眠阶段、深度睡眠阶段和快速眼动睡眠阶段。在“快速眼动睡眠”阶段，大脑会启动清理程序：对白天接收的信息进行区分和清理，把应该放人脑数据库的东西留下、把应该遗忘的东西丢掉。

所以我们通常早上起床之后感到神清气爽，就是因为大脑里的垃圾在夜间被整理干净了，心中一片敞亮。我们说清早是思考的黄金时间，也正是因为这时候大脑工厂已经好好被整理过一遍，可以最高速运行。而要是出现睡眠障碍或者有什么事情影响了睡眠，我们醒来后就会状态不佳，觉得脑袋昏昏沉沉的。

以前信息量相对较少，所以仅利用睡眠机制就可以充分遗忘，彻底清理大脑。如今，人们都生活在信息过剩的社会中，那些不必要的信息很容易积存在大脑里，光靠夜间的睡眠根本无法全部清理干净。如果我们的遗忘速度跟不上

信息进入的速度，大脑就会慢慢混乱起来，而且经常处于繁忙状态，记忆障碍、思维迟钝等症状就是由这个原因引起的。

自控专家辣评

只出不进的大脑很容易“便秘”。所以，为了把我们的大脑变成一个高效运转的系统，无论如何我们都要为遗忘而努力。我们要坚持不懈地整理大脑里的东西，留其精华，去其糟粕，彻底排除思维程序故障。

进行积极的自我暗示

所谓“自我暗示”，从心理学角度讲，就是个人通过自己的认知、言语、思维等心理活动，对自身施加影响的心理过程。这种自我暗示，常常会于不知不觉之中对自己的意志、以致生理状态产生影响。

暗示不以命令、劝说等形式发生作用，而是以间接、含蓄的方式产生效果。按照刺激的来源，暗示可以分为他人暗示和自我暗示。像后面提到的“香水事件”就是他人暗示。如果自己用某种观念来影响、改变自己的认知、行为和情绪，就是自我暗示。

一位心理学家曾作过这样一个有趣的试验：他把一个空香水瓶洗得干干净净，然后注满清水带进教室。心理学家打开瓶盖对学生说：这是一瓶进口香水，看谁最先分辨出它的味道。不一会儿，学生纷纷举手，有的说是玫瑰香味，有的说是茉莉香味，有的则强调是玉兰香味……当学生被告知是清水时，不禁捧腹大笑。其实，这就是教师对学生“暗示”的结果。

自我暗示的作用是强大的，有时它会使人绝处逢生，有时又会使人功败垂成。因为人是十分情绪化的动物，人的一生主要受情绪的影响。善于控制自己的情绪，不要让消极的暗示力量占主导地位，这关系到一个人的人生走向。莎士比亚说过：“一个人往往因为遇事畏缩的缘故而失去了成功的机会！”畏缩的原因就在于存在着不良的自我暗示。

一位心理学家曾做过这样一个实验。首先，他让十个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这十个人都成功地穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯，在昏黄的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗，这

间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小木桥上走过去的。心理学家问："现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？"没有人回答。过了很久，有三个人站了出来，其中一个小心翼翼地过去，速度比第一次慢了许多倍；另一个颤巍巍地上小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外九盏灯，灯光把房间照得如同白昼，这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见，"你们谁愿意现在通过这座小桥呢？"心理学家问道。这次又有五个人站了出来。"你们为何不愿意呢？"心理学家问剩下的两个人。"这张安全网牢固吗？"这两个人异口同声地反问道。

这些人之所以无法通过桥，失败的原因恐怕不是能力不济、智能低下，而是在周围环境的威慑下产生了消极的心理暗示，以致慌了手脚，乱了方寸。

在生活中，我们大多数人往往会进行消极的自我暗示，例如"不好了"，"这我可做不了"，"我怎么总是这么倒霉"等等。其实，这些都是一种消极的暗示习惯。而那些有所成就，总是乐观的人，他们的习惯是相反的。也就是说，在面对不乐观的事件时，他们习惯于进行积极的自我暗示。这样的人，当有着强烈的成功愿望的时候，他就会经常这样暗示自己：你是一个成功者。然后他就会不自觉地表现出那种想象出的形象来。

积极的自我暗示是一种自我激励，它对自己的生理和心理活动都能产生积极的作用，有利于学习、生活和事业的成功。

许多成功者都曾自觉不自觉地运用了自我暗示的"排练"来完善自我，获得成功。成功学的创始人拿破仑·希尔有一句名言："一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。这个意念就是心理上的积极自我暗示。"

无数的事实证明，一个人成功与否，"心之所向"起决定性的作用。给大脑正面的刺激——即良性的自我暗示，大脑就会活络起来，产生连自己也意想不到的力量。成功的美国企业家，大多都是不时地给自己良好的自我暗示：我的运气绝对是好的，我一定会成功的。自以为运气不好的人，往往因为这种定位给自己带来负面的影响，即自以为"运气不好"的心态本身，使得自己的运

气更趋恶化。换句话说，好运、成功不会不招自来的。所以做任何事之前，都要确信自己一定能成功，并有意识地找些事情来做。失败了就想“下次一定能成功”；成功了就对自己说：“看，我多棒，再接再厉，下次一定会更好！”

当你的积极暗示形成习惯，融入你的血液里，那么你会成为一个永不绝望、永远自信的人，一个真正的强者。

从今天起，就改变你的消极暗示习惯吧！你要给自己一种积极的自我暗示，并且让这种意识融入你的思维习惯中。

自控专家辣评

自控术就是要教给人们学会控制自己的能动引擎，当发现自己的想象引擎偏离现实时，你要自觉地调整引擎的方向和动力，以使自己心目中的既定目标最小限度地游离于社会，最大限度地接近于现实。于是，当根植于“心理图像”的自我暗示愈加清晰和坚定时，直觉已不仅是直觉了，那饱满而厚重的直觉已经孕育了你的成功。

建立新的心智模式

心智模式是指深植我们心中关于我们自己、别人、组织及周围世界每个层面的假设、形象和故事，被形象地比喻成“心灵地图”。心智模式深受习惯思维、定势思维、已有知识的局限。它通过我们关于世界的知识信念、动机目的和思维方式影响着我们的认知、决策和行为方式。

《第五项修炼》一书的作者彼得·圣吉说：“心智模式是深植于我们心灵之中，关于我们自己、别人、组织以及世界每个层面的形象、假设和故事。就好像一块玻璃微妙地扭曲了我们的视野一样，心智模式也决定了我们对世界的看法。”

一个酗酒的父亲有两个双胞胎儿子，20年后一个成为了成功人士，一个则穷困潦倒。记者分别采访他们，问他们为什么能过上今天这种生活。他们的回答都一样：“没办法，谁让我摊上这样一个父亲呢？”

同样的出身，常常会有不同的命运。试问：为什么在同样的条件下，两个人的心态却完全不一样？失败者也不是没有过挑战命运的心态，却被生活所磨灭。为什么成功者可以把一个好的心态保持20年？

深究心态的背后，我们能看到两者关于世界的假设不同：谁该为自己的人生负主要责任？如果一个人认为：我的人生我做主，我选择不了出身，但是我可以选择我以后的人生。在这种心智模式之下，他就会努力去改变现状，最终他就会取得成功。如果一个人认为：我天生就是一个穷命，我父亲很失败，我也不会很成功。所以，他对贫困就会心安理得地接受而不是去改变，最终，他就会成为那个穷困潦倒者。

对“我的人生谁负责”的内在假设导致了两者面对挫折的不同心态：积极的心态和消极的心态。所以，在今天这个变化多端的世界，我们最大的挑战和威胁不是外界的压力与竞争，而是我们内心的模式，这些模式决定我们看到些什么、感受到些什么，如何思考以及最终能成为怎么样的人。

一个成功者曾经这样总结那些人之所以失败的原因：成功者的“态”你学会了，但是他背后的心智模式，你还是不懂。譬如我们只拿到别人钓的鱼，而没有得到钓鱼的技巧，那么你还是不会钓鱼。

通过本书，大家已经大致掌握了控制人们身体、精神、情绪、以及人生的方法，但是如果你不加以利用，那就会前功尽弃。现在我来告诉大家一个方法，可以挣脱旧有思维模式，改变思考、感受和行为方式。

心智模式的修炼一般可以这么做：

（1）放慢思考：放慢思考过程，使我们更容易发觉自己的心智模式，以及它如何影响我们的行动。我们可以用左手栏的方法找到自己的心智模式。“左手栏”是一项效果强大的技巧，可借以开始“看见”自己的心智模式在某种状态下怎么运作的。“左手栏”开始时，自己选择一个特定的情况，在这个情况中，自己感受当时办的事没有达成什么效果，或是非常不满意。在一张纸的右侧记录实际的过程，在左侧写出每一个阶段，心中所想而未表达出来的话。

（2）亮出自己的心智模式，再以开放的心灵容纳别人的想法：当一个人能勇敢地亮出自己的心智模式，他就会先陈述自己的看法与理由，并以诚恳的态度邀请集体的成员对自己的心智模式进行检视，在这种融洽的气氛中，集体中的每一员都会敞开心胸，深入探询彼此的看法，进而发现全新的看法，从而有了创新。

▶▶▶ 自控专家辣评

要想让人生进入更高境界，就需要明白一个道理：当我们的心智模式与认知事物发展的情况相符，就能有效地指导行动；反之，就会使自己好的构想无法实现。所以，我们敢于打破思维的习惯性，完善心智模式不科学的部分，升级自己的心智模式，才能真正地改变我们固有的认识、心态和行为。如果希望建立一个全新的思维习惯，就一定要明白思维背后的心智模式。

训练思维“肌肉”

大家都知道，刚开始在健身房锻炼身体时，你的肌肉会感到很疲惫，但坚持一段时间之后，它就能变得更加强壮有力。科学研究表明：人脑是可以像肌肉一样通过后天的训练强化的。

思维训练方法有很多，其中，链式思维法、曲线思维法、集中思维法和质疑思维法被广泛应用。

第一，链式思维法

链式思维法是用分支树图的形式，首先设计出了各种可供选择的答案或因素，以表明它们之间的前后联系，然后从中权衡。每个人自觉不自觉都在应用链式思维法，它是帮助我们选择最优决策的好帮手。

这有一个链式思维的经典实例：

美国阿拉斯加涅利新自然保护区动物园里生活着大量的鹿。当地居民经常可以看到狼把鹿群追得四处逃命，许多鹿被咬得鲜血淋漓。动物园为了保护鹿群，便对狼进行了大围剿。不久，狼被消灭光了。鹿群没了天敌后，生活得非常安逸。它们整天在园子里吃草、休息，结果体质反而退化了，居然成群成群地死去。为了不让鹿濒临灭绝，当地居民请来了著名的动物专家来想办法。动物专家在自然保护区内观察了一段时间后，居然又运了一些狼放在保护区内。当地的居民非常不解，鹿快要死光了，再放一些狼进去，鹿不是死得更快吗？但是，动物专家的解释却不是那么回事。他说：“每一种生物都有天敌，这样可以通过自然淘汰保持生物的优良品种，促进生物的生存繁殖，这就是生物链。失去了天敌，生物链就被破坏了，鹿自然走向了死亡。”

这就是链式思维！

链式思维的关键是要想到一个事物与其他事物是形成一条链的，每个事物都像锁链上的一个环，环环相连。只要提起一个事物，就要想到第二个事物，然后是第三个，一直想到最后一个。通过一连串的联想，我们通常能把不相关的事物给联系起来。刚开始，你可能觉得联想有点费力，但是，只要你习惯以后，这种联想在很短时间内就能完成。

第二，曲线思维法

曲线思维法是一种以进为退、打破前进定势而主动退却的思维。这就要求我们在思考问题的时候，如果遇到阻力，应该避开思维陷阱，让思路转个弯。

一个暴风雨的日子，有一个乞丐到地主家讨饭。

“滚开！”地主家的仆人说，“不要来打搅我们。”

乞丐说：“只要让我进去，在你们的火炉上烤干衣服就行了。”

仆人想:这也不需要花费什么，就让他进去吧。乞丐走进地主家的厨房，请求厨娘给他一个小锅，以便他“煮石头汤喝”。

“石头汤？”厨娘根本就不知道石头也能煮汤，就说：“我想看看你怎样用石头做成汤。”于是她给穷人拿来了一个小锅。

乞丐拣来几块石头，洗干净后放进了锅里，然后就开始煮。

“可是，你总得放点盐吧。”厨娘说。于是，她给了他一些盐。后来，她又给了豌豆、白菜等其他东西。最后，她又把能收拾到的碎肉末都放进了乞丐的汤里。就这样，这位穷人美美地喝了一锅肉汤。

如果这个乞丐开始就对仆人说：“行行好吧！请给我一锅肉汤。”会有什么结果呢？穷人正是运用了曲线思维的方法，从而获得了自己想要的。

记住：要用好曲线思考，一定要敢于斩断心理定势，思考问题时，不能被长期以来心理的“长处”或者“短处”所限制。

第三，收敛思维法

收敛思维法，也称聚合思维法或集束思维法，是在已有的众多信息中寻找最佳的解决问题方法的思维过程。在收敛思维过程中，要想准确发现最佳的方

法或方案，必须综合考察各种思维成果，进行综合的比较和分析。因此，综合性是收敛思维的重要特点。收敛式综合不是简单的排列组合，而是具有创新性的整合，即以目标为核心，对原有的知识从内容和结构上进行有目的的选择和重组。

唐朝的裴明礼是一位经商的能人。有一次，裴明礼看到金光门外有一片地，是一大水坑，卖价十分便宜，裴明礼毫不犹豫地把它买了下来。

裴明礼在大水坑中央竖起一根大木杆，木杆上吊着一个竹筐，还张贴了一张告示：凡能用石块、砖瓦击中竹筐者，一次赏铜钱百文。

有这么便宜的事情，谁不乐而为之呢？大人、小孩，争先涌到大水坑边，石块、砖瓦不停地投向竹筐，但是，杆高、筐小，击中竹筐的人并不多，倒是很快地就把大水坑给填平了。

填平了大水坑，裴明礼在上面建起了牛棚、羊圈，供来往贩卖牛羊的商人使用。不久，牛羊的粪便堆积如山，这正是附近农民种田的“宝贝”，裴明礼把它们卖给种田人，几年间就赚了许多钱。随后，裴明礼就在这块土地上盖起了房屋，在四周栽下了花卉草木，建起了蜂房……

裴明礼成了个远近闻名的富绅。

原来，裴明礼第一眼看到大水坑时就意识到了大水坑的潜在价值：它地处交通要道，是南来北往贩卖牲口的商人的必经之路；它的附近又都是庄户人家，庄户人家要种地，种地又离不开“肥”。这就是大水坑能变成“聚宝盆”的奥秘所在。他运用的就是收敛思维法。

训练收敛思维时，不妨将发散思考中产生的想法写下来，然后将内容相关、内有联系比较紧密的想法放到一起。然后，仔细思考其内在联系，将形成的新的想法追加上去。这样不断地调整，不断地思考，我们的思想就会从发散思维时的不同方向，逐渐指向一个方向，进而指向一个中心点，直到我们满意为止。

第四，质疑思维法

质疑思维法是指对于各种问题都要持怀疑、好奇的态度进行思考的方法。

意识到问题的存在是思维的起点，没有问题的思维是肤浅的思维。有了问题才会思考，思考才能找出解决问题的方法。只有当你感到需要问个“为什么”、“是什么”、“该怎么办”时，思维才是主动的，才能真正深入思考。

希尔伯特是一个想象力异常丰富、善于提出问题的人。在1900年第二届国际数学家大会上，他作了题为《数学的问题》的报告，一举提出了当时数学领域中的23个重大问题。这些问题，后来被称为“希尔伯特问题”。它们的提出，有力地促进了数学的发展。为此，希尔伯特总结道：“只要一门科学分支能提出大量的问题，它就充满着生命力，而问题缺乏，则预示着独立发展的衰亡或中止。”

由此可见，解决问题的猎手都是善于发问的高手，因此，你平时一定要养成凡事多问“为什么”和“如何”的习惯。

除了上面介绍的思维训练方法外，还有很多其他的方法。

总之，思维训练能够让你的思维能力大大增强，在面对问题和困难的时候不再束手无策，任由问题牵引着你。

自控专家辣评

思维“肌肉”不但决定着思想高度的提升，也决定着思维广度的延伸，从而在某种程度上影响着思维速度。经过思维训练，人类的思维能力和智力会有显著提升的空间，人们的自控能力也会随之增强。

改善潜意识层思维模式

人的显意识层思维与潜意识层思维使用的是同一种思维结构，是大脑唯一的强大思维载体。心理学家说“意识思维不是自由的”，换言之，“自由意志”实际上是建立在潜意识的基础之上的。有关潜意识开发的大量实验和无数事实证明，如果把显意识层思维当做一个聚光灯，那么潜意识层思维就是它的控制装置，决定灯光什么时候打开，把光束指向哪里。

其实潜意识层也是使用人的思维结构，只是在控制思维的方式上不同。人在意识清醒的情况下，能够处理正常的思维关系，以实现人的行为本质。就是意识层能够正确接收人的视觉、听觉、肢体等所发出的反射信号，接受所感知的世界，以及对感觉与肢体发出正确的指令信号，以实现高度灵活的协调能力。

而进入潜意识层，基本上是潜意识思维代替了人在意识清醒下的思维活动，潜意识思维是关闭人的视觉、听觉、肢体等一切所有接收和发出信号的处理。这时的潜意识思维处于高度活跃状态，处理日间大脑思考的内容，经过整理与过滤，把没有用的信息清除，通过潜意识思维整理好的信息会更加清晰，使下一次白天的思维更加敏锐，以达到白天的高效思维工作。

潜意识层思维的这些特点告诉我们，潜意识思维的力量很强大，只是不容易为我们所感知。许多思维活动是在不自觉中进行的。平时说错话或说走嘴，都不是无缘无故的，潜意识使你说出了不想说的话。还有写错字，很多人都有一些习惯性的写错字，小时候写错的字，形成潜意识，以后经常写错，不容易纠正过来。在一些紧急场合，人们会不假思索地立即采取行动，这就靠潜意识的作用。例如，英雄人物不顾安危地冲上去，是因为利他的价值观已经成为他的潜意识。一些邪教成员失去理性的狂热行为，是歪理邪说成了他无法控制的

潜意识。在喝醉时，失去自觉的控制能力，不由自主地说了一些压抑在心里的话，平时说酒后吐真言，就是潜意识思维。

一个财主太贪财，他事事只求索取不肯付出。有一天他掉到了河里，船上的人伸手给他，对他说："把你的手递给我。"可是财主迟迟不肯伸出他的手，在水里拼命的挣扎。这时候一个了解财主的人对他说："请抓住我的手。"此时几乎快不行的财主，用尽力气去抓，可惜终因体力不支沉了下去。

故事中的财主其实是自潜意识里面很顽固地执行着自己的思维定势。扪心自问，我们是否也有这样的财主心态呢？如果没有很强大的自控力，你冲不破潜意识层思维的束缚。

因此，我们要训练对潜意识的控制能力，使它为我们成功服务，而不是把我们导向失败。那么，怎样开发和利用潜意识，改善潜意识层思维模式，让我们的思维更加准确、全面和深刻呢？

第一，把好信息关

潜意识蕴藏着我们一生中各种各样的信息，又能进行自动的重新排列、组合、分类，以随时应付各种需要。但是，由于潜意识来者不拒，不论积极消极还是好的坏的统统吸收，而且常常跳过意识直接支配人的行为，或直接形成人的各种心态。基于这些原因，我们要训练自己，努力开发利用积极的潜意识，使之发挥积极效应，吸引积极因素，并对可能导致失败的消极的信息加以严格控制。所以，你必须在一开始就控制你的思维流程，让你的心灵能够正确地思考，并且不断地把积极的、富有建设性的想法注入到你的潜意识当中，那么，你的潜意识就会帮你解决掉麻烦，为你带来和谐而美好的生存环境。

第二，进行潜意识冥想

冥想，是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态，把一些念头、思虑去掉，找到感知，从而增强自我知识和良好状态。冥想可以产生积极的思维方法，消除负面情绪，调节神经、内分泌系统，从而起到自我修护基因的效果。冥想也是一种放松及集中精神的过程，目的是改进自己，促进身心健康，从而使积极的意念"输入"潜意识，对人的活动产生正面影响。由此可

见，冥想锻炼是十分必要的。

第三，多想想一些美好的东西

潜意识的工作机制告诉我们，当你知道你的心理是怎样工作时，你就会增强信心。你必须记住，一旦你的潜意识接受一种想法，它立刻就开始实施它。它会利用你内心深处的一切精神力量来实现你的目标，不管你的想法是好还是坏。因此，如果你是消极地对待潜意识，它只为你带来麻烦、困惑和失败；如果你积极地对待它，它就能引导你，为你带来自由和安宁。如果你的思维是积极的、健康的，有建设性的和富有爱心的，就可以战胜困难，去感受你所期待的成功。事实上，想象是你的最具有潜力的本能，想象美好的、可爱的、受尊重的，因为你就是你所想象的。

总之，我们要学会一些方法来控制我们的潜意识。如果我们把新的目标长久地坚持灌输到我们的潜意识中去，那么，我们就会代替原有的旧观念，改变固有的、单一的思维模式，并自动地来决定我们的行动，最大限度地发挥潜意识思维的积极作用。

▶▶▶ 自控专家辣评

总之，我们要学会一些方法来控制我们的潜意识。如果我们把新的目标长久地坚持灌输到我们的潜意识中去，那么，我们就会代替原有的旧观念，改变固有的、单一的思维模式，并自动地来决定我们的行动，最大限度地发挥潜意识思维的积极作用。

重建良好的思维习惯

你也许不知道，很多创新的东西不是该领域经验丰富、理论知识高深的专家干的，是很多不被任何成见所束缚、具有冒险精神的“外行人”干的。

如果思维习惯使我们的行为趋于稳定，我们就能表现得更为高效，专注于我们最重要的任务。但同时，习惯又是一个禁锢我们的盒子。如果你每次在加油站就只会和服务员客套几句，你就永远不会知道这人的老家原来在桂林，而那里正是你下一次旅行的目的地；同样的，如果在你看来，食物就是用来吃的而已，那么你永远也不会发现，厨师摆放食物的方式居然可以启发你改善烹饪技术。

事实证明，当我们换个角度看问题，我们就会发现，阻碍我们思维的壁垒消失了，情况已经大不一样了，一股新鲜的空气吹进了我们的世界。事实上，哪怕是做出一些小小的改变，也可以让我们在面对问题时变得更为从容，也更为有效！

好的思维习惯一定具备这样几个特性：

其一，重视资源。有好的思维习惯的人，哪怕有时是瞬间的或即兴的决策，但也会使用所有他们可以想到的资源用于当下的思考策略。

其二，更加理性。有好的思维习惯的人，权衡各种选择、审查证据的可信度、倾听反对意见是有价值的活动。他们相信这样思考是重要的，道德的，值得努力去做。

其三，敢于舍弃。如果不能针对具体的任务使用适当的类型，即便有了思维策略和技能，甚至能熟练运用，也没有任何价值。

其四，注重能力。注重发展自己的能力，比如，去对照比较对象，形成自己的思路，用逻辑的论据说服他人，学习思维技能，等等。

其五，承担义务。思考是个辛苦的工作，有时意味着牺牲习惯的理念和做法，有时意味着承认错误，并重新开始。真诚的承担义务和深思熟虑是指一个人不断学习新的技能和知识。例如，承担义务不仅仅是为了学习，而是学会处理工作中发生的事情。有这种思维义务的人，愿意采取各种方法达到他们智力的目标。具有这些习惯的人不但思考深刻，而且他们也会选择这样做。

良好的思维习惯的形成，有赖于我们的智力、个性和经验，这些要素帮助我们在需要时获得解决问题的思考能力，而这样的能力的获得，恰恰就是我们开发思维资源所必需的。打破陈旧的思维习惯，培养良好的思维习惯，应该从以下几方面着手：

第一，坚持

良好的思维习惯首先应具有坚持的精神，不放弃面对项目的挑战性。注重以自己的方式，通过尝试不同的策略或用自我激励的方法，来达到解决问题的目的。

第二，深思熟虑

做事前要经过深思熟虑，反复思考，才能采取行动。一般来讲首先要制定计划，力求精准，尽最大努力制定出与工作符合的标准。然后预测结果，再考虑可能遇到的问题。花费足够的时间摸清情况后，才开始着手解决问题。

第三，善于倾听

先不要说出自己解决问题的方法，而是听取每一个人的想法，并赞许别人的想法和信息，然后帮助他们解决问题，作出决定。细心倾听别人的意见，也可以使我们正确理解别人的想法。

第四，注重思维的灵活性

当遇到新的、准确、重要的信息时，即使该信息与我们根深蒂固的信心相违背，我们也应该马上调整想法。这样会帮助我们可以看到全局，也可以看到重要的细节。为此，可以把在同一时间得到的各种来源的资料综合在一起，并估计出可信度。还要借鉴一些不同的策略，当需要完成一些特殊任务时，会及时对策略进行必要的调整和修改。

第五，善于学习，及时总结并提出和质疑问题

内在动机是开启终生学习的钥匙。有这种思维习惯的人总是不断承担新项

目和学习新技能。即使感觉可以确定一个主题的见解时，他们也决不会不接收新信息，不改变他们的意见。他们把解决问题看作学习的机会，并在他们的生活中继续改进思维习惯。

每当他们完成了一个项目，他们就会进行回顾并思考从本次体验中学到了什么。真正的好奇心，不是仅回答了一个问题，而是应该驱动更深的思维。比如从别人已经满足的答案中发现问题，从知识中找差距。

第六，应用已有的知识解决新问题

有效利用其已有的经验和知识，帮助我们理解新观念，注意到它们的相似之处和联系。比如你这样想：这使我想起……，这种模型看起来很像……用隐喻和类推的思法，可以帮助我们建构一个陌生的概念框架。

第七，注重沟通时的清晰和精确

思考与沟通时的模糊的语言反映出混乱的思维。所以在与别人沟通时，要注意内容的结构及语言的解释和描述。学习语言表达，学习用类比和隐喻进行语言创作。

第八，通过所有感官收集数据

用视觉、听觉、味觉、触觉和嗅觉提高我们的思想，扩大我们对世界认识。比如喜欢看身边世界里神秘的事物，寻找解决它们的方法，并以寻找这些难题的答案为乐趣。养成寻找一些奇妙的或使人畏惧的事情的习惯，因为这些事件也许人的一生只能遇到一次。

第九，改变常规习惯，让生活起点变化

比如你可以在接待来访者时坐在平时不坐的那张椅子上；你可以放下你惯用的圆珠笔改用水笔写字；你还可以把午餐从三明治加汤改成意大利面条；洗澡的时候把淋浴改为坐浴；把平时看的电视频道换一换；交一些新朋友；换一家卖场购物；看一份平时不看的报纸；和妻子换一辆车开上一个礼拜；或是把车放在车库，乘公车去上班……因为这样一来新的点子就不会显得那么夸张和吓人，你就能更为大度地考量别人的意见，更好地进行团队合作。

第十，参加和你无关的活动，可以改变一些习惯

很多创意人士会告诉你，他们做一件事情的灵感通常来自另一件毫不相关的事情。所以，你做的“不相关的事情”如果太少，也就意味着产生灵感火花

的几率也会小得多。经常参加一些陌生的活动可以获得新的体验，从而让你看待事物的角度变得与众不同。

自控专家辣评

当你面临一个问题或障碍的时候，如果你还是陷于惯常的思维习惯里，那么，你能想到的对策往往都是你用烂了的那几招。我们要有意识地改变的旧有的思维习惯，别再让它们阻止我们的思考。

你善于进行非常思维吗

人的思维有时候被困在一个“框框”之内，一见到相似的问题就用老办法，不能从其他角度想问题，这就是习惯思维，又叫思维定势。但在创造活动中，非常规思维就显得很重要了。伽利略提出的“物体下降速度一样”的理论就突破了占据人类思想两千多年的“重的物体下落的速度比轻的快”的思维定势。那么，你善于进行非常规思维吗？

本测验是测非常思维的，共有16道题，每道题都有一定的时间限制，请在规定的时间内做答，规定时间一到，请立即做下一题。

（1）小张的妻子生下一个可爱的小宝宝，医生检查后说婴儿一切正常，但婴儿却只有一只左耳，为什么？（时间：30秒）

（2）某中学办理新生入学手续时，有两个孩子来报名。他俩外表一模一样，出生年月日一样，父母姓名也一样。老师问他们：“你们是双胞胎吧？”他们异口同声地回答：“不是！”老师奇怪了，不是双胞胎那又是什么关系呢？（时间：30秒）

（3）妈妈给儿子买了一双新袜子，儿子还没打开袜子，突然说：“妈，这袜子有一个洞。”妈妈一愣，答道：“是的”。刚买的袜子为什么会有个洞？（时间：30秒）

（4）河边一棵树下一匹马被主人用4米绳了拴住了。一会儿，主人拿着饲料来了，他把饲料放在离树5米远的地方，没多会儿，马就把饮料吃完了。绳子没有断，也没有人解开它。请问，马是怎么吃到饲料的？（时间：30秒钟）

（5）你用左手写字还是用右手写字？（时间：30秒）

（6）桌上放着一只盛满咖啡的杯子，小李解手表时不当心把手表掉进去

了，没想到拿出来时手表上一点没沾水，这是怎么回事？（时间：30秒）

（7）汤姆是黑人，他的妻子是白人，他们刚出生的孩子的牙会是什么颜色？（时间：30秒）

（8）一天晚上，老王和儿子在书房看书，突然断电了，儿子忙着去找蜡烛，可这时老王仍然津津有味地读着书，他难道有“特异功能”吗？（时间：30秒）

（9）天上没星星，更没有月亮。一辆没打开车灯的汽车，飞驰在一条漆黑的公路上。突然“嘎”的一声，汽车刹住了。司机跳下车，把横在路的黑布捡上了车，又开车驶去。汽车司机是如何发现公路上有匹黑布的？（时间：30秒）

（10）小李、小杨、小张在操场跑步，小李的速度是每小时40公里，小杨的速度是每小时30公里，小张的速度是每小时20公里，他们的速度是不变的。在某一时刻他们相遇了，在2分钟后他们又相遇了，为什么？（时间：30秒）

（11）请用六根火柴摆出4个三角形来。（时间：3分钟）

（12）两人前后并行，后边的那人是前边那人的儿子，但前边的那人却不是后边那人的父亲，这二人是什么关系？（时间：30秒钟）

（13）车祸发生不久，第一批警察和救护人员就赶到了现场，他们发现司机没有受伤，翻覆的车子内外血迹斑斑，却没有见到死者和伤者。为什么？（时间：1分钟）

（14）电灯开关，拉一次，灯亮，再拉一次，灯灭，你能否做到连拉二次使灯不亮？（时间：30秒）

（15）将24个人排成6列，每5个人为一列。你知道该怎么排吗？（时间：3分钟）

（16）国王的美丽女儿准备招附马，有两位王子来求亲，国王召见了他们，对他们说：“你们赛马跑到沙漠里的绿洲去吧。谁的马胜了，我就把女儿嫁给他。但这次不是比快，而是比慢，看谁的马到得迟。”两个王子照着国王的话，骑着各自的马开始慢慢吞吞地赛马了。沙漠中很折磨人！正当两人痛苦地下马休息时，一位王子突然想到了一个好办法，等另一位王子醒悟过来后已经来不及了，这个聪明的王子终于赢得了这场比赛。请问他想到了什么好办法？（时间：3分钟）

测试结果及分析

◎ 不擅长新思维。如果你不能做对一半时间限制为30秒钟的题，那在日常生活中，当你面临问题时，你通常采用旧有的方法去解决，旧有的方法难以解决时，你的思维往往会走进“死胡同”。

◎ 非常规思维能力一般。如果你能做对一半时间限制为30秒钟的题，说明你已具有一定的非常规思维能力。对生活中常见的问题你按照已掌握的方法去做，当已有的方法不能解决时，你能够从其他角度进行深入的思考。

◎ 优秀的非常规思维能力。如果你能做对所有时间限制为30秒钟的题，那你的非常规思维能力相当好；如果你还能做对时间限制为3分钟的题，那你的思维能力是极为优秀的。即使是生活中常见的现象，你也总爱从其他角度对它进行思考，在你的思维信念中，“与别人不同”是永恒存在的。

答案

（1）正常的人当然只有一只左耳。

（2）这两个孩子是三胞胎（或三胞胎以上）中的两个。

（3）袜子总得留一个洞，脚才能穿进去。

（4）马并没有被拴在树上，而是拴在能够吃到饲料的其他地方。

（5）看这这道题，大多数人立即脱口而出：右手。那你又上了习惯思维的当，答案应当是：用笔写字。

（6）杯子里的咖啡还没冲开水，是固体。

（7）刚出生的孩子根本没有牙。

（8）老王是个盲人，他读的是盲文，不需要灯光。

（9）人们往往将星星、月亮与黑夜联系在一起，司机发现黑布时还是白天。

（10）因为小李最先停下来，小杨跑到小李旁边也停下来不跑了，小张也在相同的地停了下来，自然就相遇了。

（11）大多数人会在纸上想方设法地尝试画出4个三角形来，其实只要将6根火柴摆成立体的金字塔形（三棱锥体）就会出现4个三角形。

（12）他俩是母子关系。

（13）这是一辆装了血制品的车。

（14）切断电源或摘掉灯泡就可以做到连拉两次灯也不亮。

（15）将24个人排成正六角形，每列5个人，人们日常生活中对排队列一般只想到横排、竖排，这一常规方式不打破，这个问题就很难解决。

（16）聪明王子的办法是：跳上另一个王子的马狂奔。对方的马先到达了，也就意味着自己的马慢了。

第五章

操纵微行为：瞬间掌控身心

语言具备超强的领导力。人不但要学会控制自己的意识，而且要学会控制自己的肢体。当这一自律控制机能没有得到训练时，人们就会被不良情绪、冲动行为、欲望和习惯所左右，你的意志力会横冲直闯，你的自控力也无法施展手脚。

任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！

——弗洛伊德

停止无意识的小动作

人有一半信息是通过肢体动作来表达的。咬一下嘴唇、擦一擦前额、下意识地摸摸脖子，这些细微的小动作传递着人的心理活动。肢体动作是无意识的本能行为，很难刻意控制。但是你只要知道肢体语言代表的含义，就能让我们更好地了解自己潜意识中的心理变化，从而让自己在任何场合和情况下都能游刃有余地掌控住自己的身体，给对方传达出正确的讯息，而摒弃不必要的手势和肢体动作。等你具备了掌控能力后，再去留意那些没有受过自控术训练的，你就能发现他们无法对自身对躯体的自由掌控，从而泄露了很多内心的秘密。

譬如人在试图隐藏面部表情时，往往会引起手部活动。留意人在说话时微表情就能捕捉对方内心深处的心理变化。

（1）眉毛的“悄悄话”。

双眉上扬：表示非常欣喜或极度惊讶。

皱起眉头：拒绝、不赞成。

眉毛完全抬高：难以置信。

眉毛抬高一半：大吃一惊。

（2）手上无声胜有声。

十指交叉是典型的防卫姿态，经常这样做的人往往有幼年的心理创伤，令他们在成年后也对人怀有戒心，与他们合作可要做好打持久战的准备了。

摸鼻尖或许是犹豫不决的表现，摸耳朵可能意味着质疑，挠头表示对方有些烦躁不安，捂嘴可能是下意识地掩饰真实想法，看到这样的动作，就要掂量对方话语的真实性了。

掰手指节：这种人习惯于把自己的手指掰得咯嗒咯嗒地响。他们通常精力旺盛，非常健谈，喜欢钻“牛角尖”。

对事业、工作环境比较挑剔，如果是他喜欢干的事，他会不计任何代价而踏实努力地去干。

拍打头部：这个动作是表示懊悔和自我谴责。这种人对人苛刻，但对事业有一种开拓进取的精神。他们一般心直口快，为人真诚，富有同情心，愿意帮助他人，但守不住秘密。

手掌向外一翻一翻：代表没有信心或者编造故事。

手插进口袋的：这种手势有三层含义——把自己深藏起来，不想让人掌握住他的个性与弱点；他不太认真地听别人的话，自己正在思索自己的事；傲慢心理的反映，认为自己很酷。

其他肢体的动作也能传达人的心思。

交谈时挥动或紧握双手：紧张情绪，或者异常激动，或者是得意忘形等。

不停地改变坐姿、敲打椅子扶手、双腿变换姿势，这都是想结束交谈。

被询问时，咬嘴唇、抓耳朵，这是在提高自己的控制感——焦虑的表现。

鼻孔扩大，嘴唇绷紧——发火了，但还在控制当中。

眉毛挑起，皱到一起——害怕。

说话之后手紧握椅子扶手，对自己的表述不认可。

抿嘴，眼皮拉紧——恐惧，是隐藏的恐惧。

……

你是不是看到这里惊了一身冷汗？你也会发现自己有许多无疑是的小动作，肢体语言完全出卖了你。不良的肢体小动作所传递出的负面信息很可能让别人误读你，你也因这些不自觉的行为弄得心烦意乱，从而消融了心灵的正面能量，削弱了自控力。

接下来安排的这些练习是为了使你能够使你的肌肉随意归于意志的掌控之下，这样你的肢体行为就能够受到心理力量的控制了。

在这些训练中，我将以训练身体去乐意地接受大脑的命令开始。

第一个训练，即一个在接下来的训练之前必须要被掌握的训练是控制肌肉的运动。乍一看来，这可能显得很简单，但是经过几次体验后你就觉得你还有

很多不知道的。以下的训练对你获得对肌肉的控制很有帮助。

（1）静坐。这不是一件容易的事。它将在一开始就要你尽你最大的思想集中能力去克制无意识的肌肉运动，但是通过不久的练习后你就可以达到静坐，而且没有一点肌肉运动，可以坚持15分钟甚至更多。最好的方法是使你自己坐在一张舒适的椅子里，以舒适的姿势坐着，然后全身心的放松，同时努力去保持完全的静止约5分钟。坚持这项训练直到你能很容易地做到它，然后把时间提高到10分钟。当你已经能够达到10分钟后，你就要把时间增加到15分钟，那就是你需要加强的训练。你不应该让这训练使自己疲惫，当然也不能因为我们的其他任何一项训练使自己疲惫。最好的方法是每次训练一会儿，但是要经常进行。记住不要坐得太紧张，一定不要对肌肉施加压力，你必须处于全身心的放松状态。当你经过疲劳的体力劳动后想要得到很好的休息时，这个放松的方法将对你很有用。这是一种理想的“完全休息”的休息方法，你也可以坐在椅子里或躺在沙发里或床上来进行此项训练。

（2）笔直地坐在椅子里，抬头、下巴往上翘、肩往后缩。抬起右臂与肩平行，指向右侧。转头然后眼看着手，保持手臂动作一分钟。左右臂交替进行。当你能够完美地做到这样后，把时间增加到两分钟，然后三分种，等等，直到你能够保持这个姿势五分钟。手掌应该朝下，这是最容易的姿势。通过保持眼睛紧盯指尖，你将能够看到你是否能让你的手臂保持相对的稳定。

（3）用水填满一个酒瓶，然后让手指夹住此瓶，伸直右臂到前面。眼睛紧盯着这瓶子，同时尽量保持手臂稳定而不产生明显的颤动。从一分钟的训练开始，然后增加到五分钟。左右手臂交替进行。

每天安排固定的时间来做十五分钟的练习，以上三种方式可以交叉练习。注意在练习中应该保持心态平和并给予自己极大的鼓舞和信心。

▶▶▶ 自控专家辣评

不要敲打在桌子或椅子上的“魔鬼的纹身”，不要用你的脚在楼梯上敲打；也不要在你谈话或坐着的时候前后摇摆你的脚；不要坐在摇摆椅上前后摇来摇去；不要咬你的手指；不要在你的嘴里甩动你的舌头；不要不停地眨眼——这些无意识的习惯性的

小动作显示你缺乏自我控制力。

总之，无论你是站着还是坐着，都要努力去消除手部、手指、腿、眼、眉毛、嘴唇等一些不必要的动作。

训练眼神的魔力

眼睛是心灵的窗户，眼睛也是“发射自控力”的指针。人们使用眼睛施加感觉、印象、影响力的能力不同，接受别人眼睛影响的能力也不同。总体来说，男性比女性更擅长传导，女性比男性敏感，接受能力更强。

我们不仅可以用眼睛传达气势，还能传达具体的意愿：我想逃跑，你很美，我想让你嫁给我，我想吃你手里的东西，我有些口渴，你傻眼了吧，我要你离我远点儿，我命令你坐下，我知道你会听我的……我们可以用眼神来表达这些东西，而且非常直观，没有人会对此表示怀疑。

不管面对的是个人还是群体，用眼睛加强自己在特定方向的影响力，让眼神在特定方向强烈起来，就叫做“定向投射”，如果其持续时间比较长，就可以叫做“定向传导”。

“定向传导”是用来向对方投射积极影响的方法，并且这种方法很简单。在社会交往中，眼睛对交流表达的作用比我们想象的要大得多。正如诗人泰戈尔说的：“眼睛的语言，在表情上是无穷无尽的。像海一般深沉，碧空一般清澈，黎明的黄昏，光明与阴影，都在这里自由嬉戏。”

心理学家做过的实验表明，人们视线相互接触的时间，通常占交往时间的30％~60％。如果超过60％，表示彼此对对方的兴趣可能大于交谈的话题；低于30％，表明对谈话没有兴趣。而视线接触的时间，除关系十分密切的人外，一般连续注视对方的时间在3秒左右，过长时间的视线接触会让你对他的兴趣大于他的话语，而让对方感到不适。

社交场合，除了要把握眼神的注视范围外，还要注意眼神注视的角度和方法。应该用平和、亲切的目光语言，既不目光闪闪显得激情过度而近乎做作，

又不目光呆滞，显得应酬敷衍。

如果眼神发虚或东瞟西望，就会让对方产生一种不踏实的感觉，话还没出口，就先入为主地对你有了看法。

“死盯”如果死死地盯视一个人，特别是盯视他的眼睛，不管有意无意，都是一种不礼貌的表现，令对方会感到不舒服。盯视，在某些特定场合，是作为心理战的招术使用的，在正常社交场合贸然使用，便容易造成误会，让对方有受到侮辱甚至挑衅的感觉。

“眯视”是一种不太友好的身体语言，它除了给人睥睨与傲视的感觉外，也是一种漠然的语态。在西方，对异性眯起一只眼睛，并眨两下眼皮，是一种调情的动作。“眯视”，对于漂亮女性，常常传递着一种“色眯眯”的语言，让她们感觉受到一种无形的骚扰。

“逃避”刻意回避对方的眼光或者眼睛瞟来瞟去，会让对方觉得你不专心、心虚，从而得不到信任。这是一种犹豫、举棋不定的身体语言信息。

“斜视”这种眼光的特性，是表示拒绝、轻蔑、迷惑、藐视等心理。公司或商场间的竞争对手或其他竞争者之间难免会正面交锋，互相之间用这种眼神看对方就会给人很严重的鄙视感。

可见，眼睛的语言，透示着一个人的品质和修养。一个有教养的人会善于控制自己，不轻易让不利于交往的情感从眼睛里流露出来。

不可忽视的是，你同样会接收到对方眼神的影响力。如果你的心理被对方打乱，那你就很容易溃败。这里有一个小技巧可以避免被对方影响到：直视对方的鼻头靠上一点儿的地方，或者眉心，或者前额。这样，不仅你的气势可以被对方直接感知到，还能使你尽可能少受到对方的影响。不过，这只是眼神练习中的过渡阶段，如果你能按照我们的练习持续培养你的眼神，便能够不断提升自己的能量，直到你可以直视对方的眼睛，扰乱对方，而自己不会受到干扰。

唤醒自控力：雷达眼练习

在下面的练习中，你必须全心全意地投入到设定的情境中。

练习一：当你走在街上，将注意力集中到你前面那个人身上。保持你们俩的距离至少6~10英尺，更远点也可以。目光坚定、热切、一动不动地盯着他，

就盯着他的后脑勺和后脖子看。不停地盯着他看，想象他会转头朝你的方向看过来。要练好你需要几次这样的练习，但是当你掌握诀窍后，你就会惊奇地发现自己居然能对那么多人产生影响力了。

练习二：当你在剧院等场所时，用你的眼神盯着坐在你前排的人，你俩的距离应保持在上一练习的要求内，想象他会转头去寻找你的目光。你将看到，他开始坐立不安，看起来很不舒服，然后稍微转过头来迅速朝你的方向望了一眼。如果对方是你认识的一个人，效果会更好。你们之间越熟悉，这个练习所需要的时间越短。

练习三：站在窗前，将目光投到迎面走过来的人，同时用你的意志力命令他，在他走过你的窗口时要他抬头向你的方向看你。这些试验对增加你自身的这种能力的信心，并掌握向外发送大脑波动的诀窍很有效。

▶▶▶ 自控专家辣评

眼睛是大脑在眼眶里的延伸，眼球底部有三级神经元，就像大脑皮质细胞一样，具有分析综合能力。所以，眼睛在人的五种感觉器官中是最敏锐的，大概占感觉领域的70%以上。由神经与肌肉训练有素的眼睛不仅能够发出的坚定不移的眼神，而且能使更多的能量传输到与视觉神经相关的神经中枢，从而传达出一种强烈的精神意愿。反过来，也就是说，对眼睛的正确训练会增强那些用于控制眼睛的力量——意志力。

看看自己的嘴巴

嘴部是面部表情中富有表现力的一个部位。在人的面部器官中，嘴唇的目标比较大，所处的位置比较显著，牙齿周围的口匝肌在学习有声语言的过程中被训练得十分灵活，常常会不自觉地做出较多动作，表达出丰富的感情。哪怕是极其细微的心理变化，也会被灵活的口匝肌表达得淋漓尽致。因此，在善于演绎无声语言的五官中，它是仅次于眼睛的第二高手。

比如，嘴唇半开或全开表示疑问、奇怪、有点惊讶，如果全开就表示惊骇；嘴唇撅着，表示生气、不满意；打哈欠是无聊和困倦的表现；咬指甲是紧张、焦虑的反应，等等。社交、谈判等公共场合，除非是为了沟通谈判的需要，否则不要轻易出现这种嘴部动作。

那么，具体我们应该如何从嘴部动作，去把握自己的心理状态呢？

▲ 下嘴唇往前撇

你下嘴唇往前撇的时候，表明你对接收到的外界信息持不相信的怀疑态度，你希望看到能令你信服的回答。

▲ 嘴唇往前撅

人的嘴唇往前撅的时候，表明你的心理可能正处在某种防御状态中。

▲ 嘴角向后撇

在与人交谈的过程中，如果你的嘴角稍稍有些向后伸时，则表明你正在集中注意力听对方的谈话。

▲ 嘴巴抿成“一”字形

大多数人在需要作重大决定或事态紧急的情况下会有这种动作。有这种习惯性动作的人，一般比较坚强，具有坚持到底的顽强精神，面对困难时会迎难

而上而不是临阵退缩。

▲ 用牙齿咬嘴唇

有些人在与别人交谈的时候，会上牙齿咬下嘴唇、下牙齿咬上嘴唇或双唇紧闭，别人可以看出你是一副聚精会神的样子，而你也正是在聆听对方的谈话，同时在心中仔细揣摩对方话中的含义。这种动作的意思有两层。其一是“我在听你讲话，你说得有道理，我考虑一下”。第二层意思是，你准备发表自己的观点。不过你需要在发表意见前，先整理一下自己的思路，以达到切中要害的目的。

有这种习惯性动作的人，分析能力一般都较强，遇事虽然不能很迅速地作出判断，但是决定一旦作出，往往便不会回头。

▲ 藏起嘴唇、挤压嘴唇和嘴唇呈倒U型

即将出庭作证的人总是习惯把嘴唇藏起来，这说明他们的压力很大。在压力状态下，藏起嘴唇是非常普遍的一种反应。

我们常常做出挤压嘴唇的动作，仿佛是大脑在告诉我们闭上嘴巴。不要让任何东西进入我们的身体。嘴唇的挤压是消极情感的一种反映，它清楚地表明你遇到了麻烦，或某些地方出了问题。这种行为很少有积极的含义。但这不表示你存在某种欺骗行为，只能说明你当时压力很大。

如果你的嘴唇呈倒U形，说明你正处于苦恼或悲伤中。你可以自己作个试验，在一面镜子前做隐藏或挤压嘴唇的动作。你会发现，你能藏起自己的嘴唇，却只能将其抿成一条线，而很难做出倒U形口型。为什么？因为只有当我们真正处于苦恼或悲伤的时候，它才会出现。

▲ 吐舌头

我们从不轻易暴露自己的舌头，所以，舌头动作能提供给我们的信息比较少，但这并不意味着舌头动作不值得重视。看看我们身边的一些宠物，如小猫小狗，它们会用舔舌头来表达情感。人的情感更复杂，舌头动作也就更多样了。

在压力之下，你看似在舔嘴唇，其实目的是让干燥的口舌滋润滋润，以实现自我安慰。如果你伸出舌头，说明倍感尴尬，希望借伸舌头这个动作，缓解一下气氛。不过有时，这个动作也可能指你正专注于某件事情。比如球星乔丹

在球场上就常有这种动作。

一般来说，儿童吐舌头是顽皮行为的表现。这个动作若是发生在成人身上，则有可能是他逃脱一劫、对自己的庆幸，或者是被人发现正在做某件事情时略感不好意思的表现。比如当你在偷看别人的信件，这时，那封信的主人回来了，你会赶忙把信放进信封，轻拍自己的胸脯，吐一下自己的舌头。这个下意识的动作，似乎是在进行一种隐性的表达，说明终于完事，可以作一个了结了，吐吐舌头，松口气吧。

▲ 用手捂住嘴巴

这个动作有时候类似吐舌头所表达的意思，表示自己对刚才说出的话或做过的事已经意识到了错误。

▶▶▶ 自控专家提醒

嘴部是面部表情中富有表现力的一个部位。哪怕是极其细微的心理变化也会被灵活的口匝肌表达得淋漓尽致。在善于演绎无声语言的五官中，它是仅次于眼睛的第二高手。自控专家认为，你的嘴巴不要随随便便地做出一些有悖于和谐共处原则的动作。

运用恰当的语调

个体对语言的表达习惯往往自己不容易察觉，不为当事人的意识所控制。譬如，我们根本无意去辱骂、指责朋友，或是鄙视生意上的伙伴。但是，却经常不自觉地做出这种举动，虽然可能表现得并不明显，这种隐匿的行为习惯却毒害着心灵，摧毁着人生。但若只是注意一下自己说话的语调，整个生活的面貌都将会为之焕然一新。

音调高的声音，是幼儿期的附属品，为任性的表现形态之一。一般而言，年龄越高，音调会随之相对地降低。而且，随着一个人精神结构的逐渐成熟，便具备了抑制“任性”情绪的能力。但是，有些成人音调确实是相当高的。这种人的心理，便是倒回幼儿期阶段了，因此，自己无法抑制任性的表现。在此情况下，也绝对无法接受别人的意见。

曾经有过一次许多女性出席的座谈会，有一个人发表了一些批评女性的言论，马上激起她们高声嘶喊的反驳，使得座谈会霎时间充满了火药味，失去了平心静气讨论的温和气氛，以致会议无法进行下去。所以，高音调的声音可以说是精神不成熟的一种表现。当一个人精神不成熟时，心灵就会失去控制，就像脱缰的野马一样乱撞，造成各种危害，而他却只能无能为力眼睁睁看着这些事情发生，事后也没有丝毫能力收拾残局。

那些脑子容易“发烧”的人，在失控的那一刻，大脑并不受自己的控制。你知道他绝对有控制自己的能力，只是当时一切的理智已然被抛他到九霄云外。实际上，通过适当的锻炼，完全可以控制自己思想，引导自己的情绪的。这样，你的心灵就不会出现紊乱，大脑也不会在关键时期短路，你自己才是大脑的掌控者。

你是否有这样的经验：在某些人面前，是绝对不会让自己失去理智的，不论在什么挑衅下都是如此；在某些人面前，在最让人动怒的情形下，仍然保持了克制。几乎每个人都会觉得，在一些女士或是朋友面前，是不会失去自我控制的。但另一方面，在一个被你视作商业运作的一颗棋子或是下级职员面前，却没有丝毫真正的尊重与理解，有时候你身处家中，自我感觉不受限制之时，在极轻微的刺激之下，都会变得怒不可遏。这再一次证明了，人类在控制自身所具有的能力上要比想象中强上许多。

即便是脾气最火爆的人也很少见他在招待会或是有贵宾出席的晚餐上当场发怒。若是我们对所有人都保持一定的尊重，包括地位最低微的人，有足够的自尊。那么在控制自己情绪方面将游刃有余。

生活中的许多摩擦与冲突皆源于说话的语调。确实如此，彼此处在激动的状态之中，人总想提高音调说话来压倒对方，而且音量也加大，争论也就更激烈了。说话的语调中也透露出对别人的情感与态度。尖刻的语调，发出的尽是恼怒与不真诚的心理态度，这无疑是让人反感的。有时，当你觉得自己血管喷张、愤怒之火在心中燃烧时，只需人为地压低说话的语调，都是可以缓解头脑发热的紧绷情绪。我们都清楚知道，在做错事情之后，孩子不断愤怒地喊叫，只会让自己真的处于怒不可遏之中。他们叫得越欢，吵得越闹，他们就越疯狂，直到最后歇斯底里。他们自身愤怒的语调煽动着满腔怒火。而一种低沉与舒缓的语调则会扑灭胸中的熊熊怒火。

此外，你的语调同样也能反映出你对人是否坦率，心里是否能够尊重他人。无论你谈论什么样的话题，都应保持说话的语调与所谈及的内容相互配合。恰当的语调能够及时、准确地向对方传递你所掌握的信息，并能够委婉地劝说对方接受你的某种观点或者倡导对方实施某一行动，并能恰当地表明你对某一话题的态度。

▶▶▶ 自控专家提醒

语调往往最能反映出一个人说话时的内心世界，也能表现出个人的情感和态度，它的细微差别能够向人们传达很多信息。通常来说，高昂的语调催人振奋，低沉的语调则会让人情绪低迷。在与对方接触的过程中，我们要学会控制语调。

活动活动你的笑肌

通常而言，人们都认为是情绪引起人的反应。也就是说，人们悲伤的时候才会哭，害怕的时候才会战栗。但心理学家的研究表明并不完全是这样。恰恰相反，人们会因为哭而才感觉到悲伤，会因为战栗而感到害怕。这就是说，人的情绪是可以由行为引发的。根据这种观点。人可以通过控制行为的方式来控制自己的情绪。

也就是说，我们可以通过改变行为来主动改变自己的情绪，你表演着怎样的心情，模仿着怎样的心情，往往真的能够获得这种心情。既然快乐是可以制造出来的，那么在你心情很糟的时候，不妨扬起嘴角把快乐找回来。

虽然洛熙进公司半年了，但她从来就没有笑过。她对朋友说："我实在是太压抑，我很怕上司，很害怕同事。我情绪就不太稳定，感觉自己一直处在低迷消沉的状态当中。"

她总是不参加任何活动，下班了就把自己藏起来。这天，也不知道为什么，她感觉自己的心情异常低沉，本来想下班回家好好睡上一觉的，但是经理临时通知她去参加一个非常重要的会议。无可奈何之下，洛熙只好装出一副兴高采烈的样子跟着经理出席会议。

在会议上，洛熙努力让自己装成心情愉悦而又亲切热情的样子，一直笑容满面、侃侃而谈，让她无比惊讶的是，没过多久，她似乎觉得自己真的是身心愉悦，心情也不再抑郁低迷了。

其实，洛熙改变自己情绪的方法就是运用了心理学的一个理论，那就是假

装微笑疗法：让自己处于某种情绪之下，就能让自己真的产生这种感受。

关于笑的科学研究说录最早始于19世纪。当时，法国科学家纪尧姆·波洛涅利用电诊法和电流刺激来区分发自肺腑的会心微笑与其他种类的笑容。他通过对那些断头台下身首异处的人们的头颅进行分析来研究面部肌肉收缩的方式。他从不同的角度拉扯人的面部肌肉，从而对面部肌肉及因其收缩而引发的各种笑容进行归类。他发现，人的笑容是由两套肌肉组织控制的：以颧肌为主的肌肉组织可以使嘴巴微咧，双唇后扯，露出牙齿，面颊提升，然后再将笑容扯到眼角上；而眼轮匝肌可以通过收缩眼部周围的肌肉，使眼睛变小，眼角出现皱褶，即我们常说的“鱼尾纹”。

了解这些肌肉组织的功能对我们正确理解他人的笑容十分重要。因为，以颧肌为主的肌肉组织是我们的意识所控制。英国伦敦学院的鲁斯·坎贝尔教授认为，我们的大脑里有一种“反射神经元”。它不仅可以促使大脑识别面部表情和动作，而且还能够向面部肌肉发出指令，做出与所见表情相似的面部动作。

换句话说，当我们想让自己看起来显得友好或谦恭时，即使没有让我们快乐的事情发生，我们也可以有意识地命令这部分肌肉收缩，制造出笑容。这种笑容可能是虚伪的，但是你如果想象自己进入快乐的情境、感受快乐的情绪的时候，这一信号便会传送至大脑调控情感的区域，产生出一种舒心愉悦的情感。这种情感使你的嘴部肌肉收缩，双唇微咧，面颊提升，同时眼部也会因为肌肉的收缩而产生细纹，眉毛也随之微微下沉，真心的笑容由此产生。

所以，当我们烦恼时，不妨“装”出一张笑脸，多回忆曾经愉快的时光，用微笑来激励自己。正如英国小说家艾略特所说：“行为可以改变人生，正如人生应该决定行为一样。”

自控专家辣评

假笑能触动体内横膜，具有很好的热身效应。它好比将车钥匙插进汽车中一样，只要扭动钥匙，发动机就会工作。假笑的道理也一样，假笑时，体内横膜会将假笑引发成真笑。不知不觉中，你会由衷地发出笑声了。当你在生气的时候，可以找一面镜子，对着镜子努力做出笑容来，持续几分钟之后，你的心情果真会变得好起来。

身体姿势保证强大的自控力

前面章节中所讲述的种种控制行为都是耗费意志力能力的事情。是否所有的小动作，小举动都是“消费者”呢？当然不是，有些有意识的小动作也是自控力的“生产者”。

让我们来好好研究身体的这些动作和姿势，观察它们的过程并认识到它们的意义，然后有意地去利用它们来提高我们的身体自控力，一旦我们获悉了这个秘密并熟练运用，我们便会受益匪浅。所以，你不但要懂得控制无意识的肌肉运动和让身体处于意识功能的控制之下的办法，还要使你的肌肉运动处于意识的直接控制之下。

▲ 伸伸懒腰：疏通生命力的管道

如果仔细观察伸懒腰这个动作，我们不难发现它一共需要两步：第一，舒展四肢；第二，回缩或绷紧四肢——和舒展的方向正好相反。做完这两个连贯性的两步之后，你会感觉更加舒服。

我们的身体在舒展并回缩的过程中，似乎是在让什么东西畅通起来，就好像管道堵塞之后，必须疏通一下一样。而在疏通管道的时候，生命的能量——身体自控力——在大脑、腹部、腰部的神经丛之间运动，如果通道不通，很容易导致通向肌肉和细胞的生命力不足，而打哈欠、伸懒腰这些动作都是在疏通生命力的渠道。这就是强大的身体自控力的秘密，这就是有些人身体自控力之所以强大的原因。

真正的自控力强大的人在做什么？他们是否等待管道已经堵塞的时候再去疏通呢？显然不是，他们总是能让管道一直保持通畅。我们细心观察那些气场强大的人的身体姿势，就可以看到哈欠和懒腰的变形，也就是消除疲惫的最好办法，

强大自控力的人士无意识地运用了这些姿势。

▲ 挺直脊柱、绷紧腰部：挤出生命力

身体上的脊柱是连接大脑和身体的最大渠道，里面全是神经束，弯曲的脊柱会让人感觉死气沉沉的；骶神经丛是身体上神经组织最密集的地方，我们必须通过收紧的腰部，把骶神经丛里面的生命力“挤”出来，这就是为什么士兵总是被要求挺直背和提臀的原因。

▲ 昂首挺胸：吸收正能量

昂首挺胸的状态是一种天赐的身姿，由于我们后天的不良影响，比如长时间的伏案打电脑，加上人们恶习，不懂得及时调整，久而久之就会出现一些形体毛病：臀部下坠、走路拖拖沓沓等。这些毛病不但让人看起来超级邋遢，还会让人缺乏活力。昂首挺胸，最大的好处还在于产生一种积极的心理暗示。龟缩的体型是示弱、抵御性和消极应对的表现，而时时注意修正挺胸还能保证大脑保持敏捷的思维、良好的记忆，避免“脑衰”。

抬起的头和挺起的胸，是增强自控力的必备的身体姿势，也是提升正能量明显的标志。想象有一根绳子系在你的头顶将你向上拔。这有点儿像我们中国古语“头悬梁锥刺股”的感觉。这种端正的坐姿会给人以自信，并且你会感觉到挺拔的坐姿和站姿好像让你眨眼间长高了几英寸。

▲ 收紧小腹：增强元气

大家都知道我们在参加军训的时候被要求提肩、挺胸、抬头、提臀之外，还被要求收腹。很多人都觉得这种要求很莫名其妙。

肚脐是人体任脉上的要穴，也是身体中神经最为密集的地方。为任脉上的阳穴，命门为督脉上的阳穴，二穴前后相连，阴阳和合，是人体生命能源的所在地，所以，古代修炼者把二穴称为水火之官。人体科学研究表明，神阙穴是先天真息的唯一潜藏部位，人们通过锻炼，可启动人体胎息，恢复元气。肚脐四周是人的元气所在，如果小腹向下垂，就会漏气。即便是大腹便便的人有时也会有意识地收紧自己的腹部。你可以随时让自己的小腹肌肉做向内和向上的运动——你可以利用走路、乘车、午休那段时候进行收腹演习。将注意力集中在腹部，尽力收紧，感受仿佛肚脐切近后背，保持这种状态15秒。

这些练习可以让你增加改变你旧有的肢体表达习惯，关键点是练习必须由

几个琐碎、熟悉和单调的动作组成，而且注意力必须集中在移动的部位。你的身心习惯会反抗对它的控制力，并尽可能摆脱控制。这就是训练要克服的地方，从头至尾，不要让你已经养成的习惯诱惑你。不久以后，你就能注意到，你能更好地控制你的肌肉运动、姿态和行为。

▶▶▶ 自控专家辣评

关注小小的肢体动作不是小题大做。我们的身体认为这是最能提高我们的身体自控力的方式。这种伸展绝对不可以被理解为偷懒、困顿、疲劳的表现，因为，导致它的原因是我们身体感受到了生命力的缺失，而这些姿势能最有效地恢复我们的生命能量。

肢体语言小测试

当你感到不安时，你会出现什么样的肢体语言？

测试开始：

A. 按住脸颊、头、头发

B. 咬指甲

C. 双手紧握

D. 头歪一边，用手托住头

E. 咬嘴唇

F. 双手交叉

测试结果：

◎ 忘记带钥匙或电灯和煤气忘了关，总之发现了有什么失误的时候，想也没想就用双手用力压住双颊，是表示“希望所爱的人，能给予爱抚，并得到安慰”。

◎ 当不安增加时，光用指头是不够的，于是就开始咬起指甲及手指关节了，甚至会把指尖咬成锯齿状。

◎ 自己紧握自己的手，其中一手代表自己，而另一支手则代表心目中最仰慕的他，有时紧张的时候，不自觉也会紧握自己的手，就是表示“希望有双握紧自己的强而有力的手”。在最紧张的时刻，往往会有手心冒汗，手指毫无血色，僵硬地紧握的情况发生。

◎ 托着脸颊的手，就是代替安慰自己的母亲或者恋人柔软温暖的肩膀或是胸膛，总之托着头就是希望得到爱人的拥抱或安慰。

◎ 用食指及拇指的指尖来触摸嘴唇，一面想克服不安，一面可以得到安定的表现，指头是母亲的乳头的替代品，人在婴儿的时期，从吸乳头得到安定

感，同样的为了稳定情绪就用指头接触嘴唇。

◎ 双手交叉的动作，就好像婴儿时期被吓着而大哭，母亲就会边哄边摇一样，而在此感到挫折的时候，身边却没有人，就会产生这样的动作。另外一种双手交叉，是出现在有防卫意识的时候，双手交叉可以对对方产生防卫的效果。

第六章

聚焦精神能量：提高专注力

语言具备超强的领导力。人不但要学会控制自己的意识不专注，是阻碍成功的第一恶习。在当今这样一个异彩纷呈的世界里，保持专注，并以充沛的力量启动它且坚定不移地付诸实践，是极为不易的。倘若要想做到这一点，那么你必须在某一特定的目标上聚集你的精神能量，排除一切杂念的干扰。

专注的意志是不可思议的。如果你拥有梦想，而且遇到再大的障碍也绝不放弃的话，那么生活中的困难便会消失。你也会得到你所期望的。这真的会发生，而且真的有用。

——雅尼

大脑能量的释放靠专注

你的头脑中蕴藏着巨大的能量，但是实际上只有很少的人能认识到这一点，至于懂得驾驭思想力量的艺术的人就更是少之又少了。怎样才能运用这些能量，为你带来利益？破解这种神秘的关键就在于专心致志。只需要一点练习，我们每个人就都能够很好地让大脑中的精神机器为我所用。

从事一件精神工作的时候，全身心地投入进去，摒除其他一切杂念的影响，你就会发现你的头脑能全部投入到手头上的工作中。那么，所有问题马上就会迎刃而解。你不会遇到任何阻力，多余的工作和对力量的浪费也都能够得到避免。每一点能量都得到了充分的利用，你头脑的车轮正在向着革命性的方向前进，这条道路上的每一块石子都有它们的价值。这些东西就足以提供我们思想的车轮前进所需的能源。

大脑是人体这台机器的“控制中心”，任何一个人都以在充分理解它之后，完全控制它，进而控制整个身体。你的思想就是你对大脑下达的动作指令。不过，在你思想分散的时候，脑细胞中的相应物质并不会产生反应。只有当你的精神非常专注时，脑细胞才会开始积极地工作。

通过从自然科学中借助一种相似的解释方法，我们开始了解能量的最高形式是通过将所有力量集中到一个共同点上表现出来的，因此通过指向那个所有能量都应到达的中心点，这些能量就不会在一片较大的领域中消散。发电机和电池产生电力，如果允许，它们会将自身扩散开来，但是我们只能通过强制性手段让它们从一个微小的中心点释放出来，并集中到另一个中心点上，这样才能够从中获得力量。对于蒸汽所产生的能量来说也是一样，它们只能压缩在一个小的中心点里释放自身的能量，而不能够将自己广泛地释放到空气中。同样

的规律也适用于子弹，通过将子弹压缩在枪膛中的小小空间里，就能够释放出巨大的力量，而不是让它不受限制地到处扩散。

或许，我拿放大镜来做比喻，你就更容易理解专注力的力量。透过放大镜，光线可以被聚焦。但是，如果我们反复晃动镜片，光线就将随之晃动，这样一来，放大镜就不能产生任何放大效果；一旦停止晃动镜片，我们就会看到立竿见影的效果。

所以，如果你的思想分散，力量也会随之分散，就不能产生理想的效果；一旦你坚持目标，持之以恒，则天下就没有能难倒你的事。

精神专注指短时间内将注意力完全集中在一个主体或对象上，决不分心；或者坚持长时间停留在某个对象上。做到以上两点完全取决于我们集中在主体和客体上的相关力量，我们应该或者让它们停止运动，或者让它们专注于某个对象。

自控专家辣评

专注是指心无旁骛地做某件事情，是一种至高的境界。倘若要想做到这一点，那么你必须在某一特定的目标上聚集你的精神能量，排除一切杂念的干扰。这就好比摄像机的反光镜一样，倘若没有对准焦距，物体的影像就会模糊不清。只有调整好焦距时，图像才会变得清晰明朗。

不专注妄谈成功

大脑灰质层中的每个神经元都是所有思维和行为的精神中心，每个神经元都具有某种智力能力。当这些力量（是所有思想和行动的源泉）被意识稳妥、系统的集中起来后，就会带来神奇的、充满活力和健康的结果。而此时，意志力的唯一目的就是用神经的力量调动身体这个机器。正是这个原因，如果你能主动控制住这些信息：冲动、思想、情绪、身体活动，通过这些身体手段，你能发展出自我克制的能力。在某种程度上说，你成功的概率是根据你发展出的专注力的大小而定。

精神力量不是过眼烟云、稍纵即逝的，它是永恒的。它是一种创造性的力量，是实际存在的，并潜藏着无限的魅力。我们可以借助这种力量，为自己创造新的环境和际遇。

你的精神能量能够在意志的指引下着手完成你的工作，它们在你清醒的时候当然是在工作着的，然而即使你睡着了，它们还在继续着自己的工作，所以我们的某些最成功的想法，都是在我们有意识的思维活动已经停止了之后出现的，而这种情况的外在表现就是一觉睡醒，我们会突然发现一直以来困扰着我们的问题突然得到了解决，甚至包括那些我们已经放弃了的难题。但是，如果你没能控制住它们，它们就会凌驾于你之上，让你成为它的奴隶。

正如把蒸汽的所有阀门打开，火车就不可能跑起来一样，如果你浪费自身的能量，还想在人生路上乘风破浪，这是不可能的。

当精神被恰当地集中之时，一个人体内所有最精细的神经细胞的能量就会汇集到一个通道内，他就因此而成为极具影响力的人。每个人都有数以亿计的细小但极具潜力的细胞。每个细胞都有细胞核，在那里，储存和会聚着生命的

能量。如果一个人的这些能量没有被浪费掉，而是被保存起来并得到控制，他就会极具影响力。相反，他则会变得无足轻重，绝不会成功。

任何事情或工作，只要它造成的刺激使精神、感觉、欲望、心情、情绪失控，都会减弱专注的力量。这也是那些喝烈性酒的人，放任自己受情绪控制的人，喜欢争强好胜、饮食刺激性食品的人，沉溺在音乐中跳舞发泄情绪的人，情绪都极其脆弱和不稳定的原因，他们缺少专注力。而那些行为沉稳，用理智约束自己的人，则可以培养其专注力。那些独断、任性、急躁的人偶尔也能集中注意力，但这是不稳定的、间歇性的，而非受约束的、始终如一的专注。他们身上的能量似乎是受符咒的控制，时多时少，极容易分散和浪费。

不妨以开枪来做比喻。枪支能在你想射击时发射子弹命中目标，这很好。但如果它在你想射击之前就发射了，这不仅会浪费弹药，还极易造成别的危险。大多数人正是处于这种状态。他们允许自己的能量漫无目的爆发，这不仅是一种浪费，还会伤害他人。他们浪费力量、丧失其魅力，并因此葬送了成功的机会。这些人除非学会控制自己，否则不可能受欢迎，不可能有所成就。

这种人需要做各种各样的专注力训练，并且要持之以恒。他们应当完全克服其突发的、间歇性的思想，管控其情绪和行为。他们必须时刻训练其意识稳健、清晰，让其自身能量适得其所。

▶▶▶ 自控专家辣评

很多人的努力漫无方向，浪费了大量的时间、想法、精力，如果朝着愿景中的某些特定的目标努力的话，可能会创造出奇迹。为了做到这一点，你必须集中你的精神能量，训练你的专注力，定位在某一特定的想法上，排除一切杂念的干扰。

认识你的注意力

如果我们真正明白了专注的重要性，也可以主动控制注意力。那些自控力强大的权威人士教导学员以自己熟悉的物体为实验对象，尽他们自己最大的努力去发现有关这一对象的尽可能多的细节。然后，在他们听完学员的实验报告后，他们会重新给他们安排相同的任务，让他们继续寻找新的细节，一直这样循环往复，直到他们找到了这一物体所具有的全部能被发现的细节为止。接下来，一个新的对象摆在学员面前，新的寻找开始了。一开始他们给学员提供简单的对象，接着是较为复杂的对象，最后每个学员都能很轻松地面对最为复杂的对象。

以这样的方式，不仅仅学员们的专注力会得到很大的提高，而且专注的时间也延长了，这样学员们就能够将最大程度的专注投入到实实在在的努力中，因此一个人就在心理感应的表现形式上获得了巨大的成功。因为他能够让自己“一心一意”，将自己在心理感应方面获得的全部巨大力量投入到他想要的对象上为止。

那些权威人士对他们的学员所作的实验可以称为数学、绘画、分析性的实验等等。之所以会有这些分类的原因在于：首先，数学实验要求集中学员们那些分散的注意力，只有学员们将注意力完全集中在数学题上，他们才能够想出正确的演算方法。其次，根据自然的“熟能生巧”的规律和“勤能补拙”的道理，对心智的练习必然要求大量的注意力，学员们就会自然而然地掌握如何控制自己的注意力和意志，这使得心理感应的最强烈的表现形式成为可能。

为了最大程度地展现自己的实力和影响力，就一定要掌握集中自己的注意力于一点上的能力。只要我们主动地控制了自己的注意力，也就达到了专

注的目的，因此就达到了一种居高临下的视野，所以我们第一步就是培养自己的注意力。

增强注意力的练习

我们可能会在书本上写满以增强我们的注意力为目的的练习，但是哪一个是最适合自己的呢？最好的方法就是自己去发现那些值得你注意的事物，因为只有这样才能够提高你的注意力。

在你的身边寻找这样的对象，并进行细致的观察研究。然后将自己的注意力集中在它身上，直到你看到应该看到的一切为止，然后继续寻找其他的对象，进行深入的练习。例如，你可以选择书本中的一页，如果你愿意，它也可以是你现在正在阅读的这一页，集中你的注意力数一数这一页上有几个词。然后看看每行平均需要几个词，再看看每个词、每一行、每一页中分别有几个字。浏览整页看看是否有写错的词，或者是否有用词不当的地方，等等。

简而言之，对你所看的这一页做到绝对熟悉，直到你了解了其中的全部信息为止。然后就可以翻页了，再以同样的方式看完这一页后，再对两页做一个对比，找出差异所在。只要感兴趣，你可以一直做下去，当然，如果你不感兴趣，这项工作就是枯燥无味的。

如果想要唤起自己的兴趣，就试着想想自己做这项练习的初衷。

自控专家辣评

不断提高自己的专注力，这就是实现自控的最可靠的秘诀，这也解释了为什么人与人之间在自控在表现形式方面会存在差异。

训练你的意志力

集中自己的注意力于某一主体上，并且保证自己决不分散注意力，这在那些没有体验过专注的读者看来似乎是轻而易举的，但是只要稍一实践，他们就会清楚地意识到这一任务的困难所在。

思想总是处于无休止的运动状态，因此人们常常会见异思迁，这样人们就很难对某件事一直保持兴趣，就像被宠坏的孩子一样，总是喜新厌旧。另一方面，也有一些人将自己的思想集中在他们整天所幻想的事物上，变成了做白日梦的人，而不再是一个务实的思考者。这样无明确目的地集中自己的注意力实在是不应该，因为这使得我们的注意力逃脱了意志的控制范围。

那些受过专注训练的人可以将专注在意志的控制范围内运作的，他们可以在他们需要这种专注时使用它，也可以在他们不需要时抑制它的出现。

受过意志力训练的人可以完全将自己的注意力集中在一个主题或者一个对象上，看似完全被他眼前的这一主题或对象所吸引，而忽略了世界上其他事物的存在。而且，在一项工作完成或者暂停后，他就会收回自己的注意力，并完全放松下来，继续认真和清醒地寻找其他与他的工作有关的事情。

专注的奥秘在于对注意力的控制，而对注意力的控制则在于意志力的坚韧与否。

一位有名的法国心理学家苏利曾经这样说“主体的权威服从于最高级的自我权威。个人的放弃或者拒绝全凭自己的喜好，我以几个观点来解释这种看强。只要我的意志要求我专注，我就会将自己的注意力集中在某一种观点上。”他还说：“我们可以粗略地将注意力定义为思想方面积极的自我引导者，它引导自己关注那些关键时刻自我显现的对象。”

如果你从来没有长时间专注地做过一件事，不妨试试下面的建议：选择一个目标，集中注意力，至少坚持10分钟。这样做并不容易，思想总会游移不定，每次思想分散都会让你前功尽弃。但是请你务必坚持训练下去。一旦你能集中精力，全力以赴，你就有能力克服任何人生障碍。

下面这一课的练习是要使你获得坚韧的意志力。选择一个你不喜欢的目标，例如一支铅笔，将全部注意力放在铅笔上达五分钟，专心地看着它，看着整支铅笔，然后把它翻过来，思考它，想想它的用途，它的书写对象，它的组成物，生产过程等等。不要想别的与铅笔无关的东西。想象你人生的目标就是研究这支铅笔。想象这世界除了你和铅笔外什么也没有。“仅有一个世界，两个物体，就是铅笔和我。”在练习过程中，不要让你的注意力离开那支铅笔，一刻也不允许。练习中，你会意识到你的注意力有多么反叛，但是不要让它反过来占了上风，这对它来说可能很无聊，但是这是为了它好，所以你一定要坚持、坚持、再坚持。当你制服了反叛的注意力，你就获得了你现在想象不到的胜利。

通过意志力的反复的训练，我们的注意力得以完善，智力也因此得到发展。只要一开始做得仔细，甚至细致到每个细节，那我们就会不断地重复这个练习。因为他在这个过程中获得了我们难以想象的乐趣和满足，这些动作根本无须自己再强迫，自己会完成得很好。

自控专家辣评

正是通过这种看似毫无意义的重复意志力练习，我们的专注力才得到了锻炼和提高。而且在这一重复练习的过程中，我们的专注力得到了提升，这样对进一步培养意志力也将起到很大的作用。

每天抽出10分钟训练，你的人生将会发生神奇的改变。

不要让你的注意力跳来跳去

专注力如同肌肉一样是有极限的，当你手头同时有很多件待办事项时，你几乎无可避免地会产生焦虑感，做这件事的同时想着另一件事，甚至下班后与朋友逛街时都忧心忡忡。手头堆积太多事情也会让你抑郁、苦闷，产生无力感。这也正是导致工作效率低下的原因之一。

提高效率的关键，就是阻断多余信息的干扰。“我们必须对信息有所挑选，并决定做什么、不做什么。”如果一天之中有10件事都是你想做的，但实际上只有精力顾及一半。那么就对余下的几件“视而不见”吧。不要想不能做的遗憾，而只去想必做的事对你更重要。

施瓦茨是一家公司的CEO。这家公司运用科学的高绩效方法，帮助个人和组织提升工作热情和效率。施瓦茨认为，从根本上讲人是蕴含能量的有机体。人的能量包括四个基本层面——身体、情绪、思维、精神。他建议人们合理管理自己的能量，在一段时间的高度专注之后，要适当休息，做到能量的平衡。在他看来，工作应当是一段一段的“短跑”，而不是马拉松似的“长跑”。人是有生理节律的，心脏会一张一缩，肌肉会一紧一松，只有有规律地不断消耗能量、补充能量，我们才能保持最佳状态。施瓦茨鼓励人们在紧张工作90分钟后稍事休息以恢复能量，并建议少食多餐。他还指出，企业在未来10年或20年里能否繁荣发展，员工的能量是一大因素。

施瓦茨是一个严格自律的人，他强调要建立一套积极的程序，有意识地修正自己的行为。比如，他会把最重要的工作放在一早就做，因为这个时候人休息得最充分，注意力也最集中。而90%的人一上班就查收电子邮件，这等于把工

作安排的主动权交给了别人。施瓦茨认为，人们之所以对查收电邮上瘾，原因是这不费劲，回复邮件让人觉得短时间内做了不少事情。而且，能收到邮件说明别人需要你，被需要的感觉挺不错。在受到新邮件干扰问题上，艾伦认为，人们之所以会这样，是因为他们不能肯定自己每隔24小时清空了邮箱。大多数人从不整理邮箱，因此总担心还有未处理的邮件，并任由邮件来干扰他们。所以，定期清空邮箱很重要。

有些人之所以效率太低，很重要的原因之一是专注力不足。专注力欠缺导致时间控制能力太差，工作效率自然不高。

不同的任务技巧，会激活大脑中不同的脑区。正如计算机的任务切换需要耗费额外运行时间一样，人脑在任务之间的切换同样会浪费额外精力。当你聊了一会儿QQ后看材料，你并不是马上就能看进去。大脑需要几分钟时间来全面激活处理文字分析的脑区，才能开始理解所看的材料。如果你的注意力频繁在不同的事情之间跳跃转移，大脑就很难达到最佳工作状态。

一系列的研究表明，断裂式思维和分散注意力只会浪费时间和金钱。纽约一个信息技术研究公司调查了1000人，发现他们受干扰而被耗掉的时间占到全部工作时间的28%。

研究人员将干扰因素按顺序排列，前5位是：同事顺便访问、从办公桌前被叫走（或自愿离开）、来了新邮件、切换到计算机的另一个任务上、电话呼叫等。他们还详细追踪了36名员工，记录他们是如何打发每一分钟的。

研究者发现，如果没有任何干扰，这些员工发邮件平均要花11分钟。然而电话铃响和有人走过来都会分散注意力。一旦他们被打断，再继续原工作，就平均要花25分钟。

最终，该公司发表了题为《不专心的代价》的报告：按知识工人平均每小时薪酬21美元计算，全美国一年将为此耗掉588亿美元。

“如果我们想成功地控制工作和生活，就需要具有足够的专注力。”美国著名的心理学家特瑞斯曼教授指出：“不专注时，人们只能对事物的个别特征进行初步加工；而在专注的情况下，则能精细加工，并将其整合为一个整体。也就是说，只有在专注的情况下，我们才能成功地完成手上的任务。”

这种专注力不强的习惯会导致大量时间被浪费。一是停顿下来费时，二是重新工作时，还需要花时间来调整情绪、思路和状态，才能在停顿的地方接下去干。这样你完成一项工作实际上需要多个零散时间段+多次为了重新集中注意力而浪费的时间+多次因为遗忘而再度重复的时间。这些被浪费的时间，都能通过提高专注力而被节约下来。这就要求你在工作中要养成良好的自控力，做到专心致志，有始有终。

▶▶▶ 自控专家辣评

每个人的精力和资源是有限的，因此我们都需要一套精神力量控制系统，帮助自己明智地安排工作任务。

一、不要让突然而来的想法、主意，影响手头上的工作，应把它记录下来，在方便的时候再考虑。

二、尽量完成一项工作再开始另一项，切忌有头无尾。

三、需时较长的重要项目，应安排大块完整的时间，避免时断时续的工作方式。

一次只做一件需要集中意志力的事

习惯同时做多件事情的人，很容易注意力涣散，并陷入不可自拔的焦虑之中。在过去10年中，有这类问题的人数竟增长了10倍。

信息社会，每天我们都不得不面对大量信息处理的压力。《哈佛商业评论》报道，当各种信息压得我们喘不过气，我们又不能区分优先次序时，注意力缺陷就会出现。我们不仅集中不了注意力，反而会冲动、着急上火，还会感到内疚，觉得自己不行。这时候，人们往往想应该睡得更少点儿，工作更努力些，留在办公室更晚些，而这样一来，大脑的情况只会更糟糕。

世界上一些最具创造力和最有效率的人，却拒绝让他们的大脑承受过多的信息洪流。美国最有名的金融顾问苏沙·奥马说："我一次只做一件事，做好它后，我再做别的。"

丹尼尔·卡尼曼在《思考，快与慢》中这样写道：

在伯克利，我最大的乐趣就是每天在山间小路上散步4英里，领略旧金山湾的风景。我发现自己大概用17分钟就可以走完1英里的路程。以这个速度散步，我还能边走路边思考。

加快散步速度会完全改变我的散步体验，因为加快速度会使我的连贯思考能力明显下降。只要一提速，我就要注意逐渐加快行走速度，要刻意保持更快的速度，将一连串想法加以总结的能力便相应下降了。我在山上行走能保持的最快速度是每14分钟走完1英里，不过这样一来，我根本什么事都想不了。沿着小路快速行走不仅要付出体力，还需要大脑的自我控制，以防止自己减速。自我控制和仔细思考很明显要抢夺努力的有限预算。

通常情况下，大多数人保持连贯的思维或时不时积极思考都需要自我控制力。尽管没有做过系统的研究，但我认为，不断转换任务和提高大脑运转速度从本质上说是不会让人感到快乐的。

自我控制和认知努力是大脑工作的形式，这一观点已得到广泛认同。有几项心理研究表明，人若有认知任务，同时又受到诱惑的影响，就容易屈从于诱惑。如果有人要求你在一两分钟内记住一串7位数的数字，并且告诉你记住这些数字是你的首要任务，而当你将注意力集中在这些数字上时，却有个人端着甜点让你选一种：是选择让人既爱又恨的巧克力蛋糕呢，还是选择什锦水果沙拉。有证据显示，尽管大脑里装满了这些数字，你却更有可能选择诱人的巧克力蛋糕。

当然，认知负担不是自我控制减弱的唯一因素。喝几杯酒，或者一夜没睡也会产生同样的结果。早起的人的自我控制力会在晚上受到影响，而夜猫子的自我控制能力则会在早晨受到影响。过多关注自己完成一项任务的结果，就会给其短时记忆增加毫无意义的思想负担，进而影响其整体表现。

这个结论明确表明：自我控制需要集中注意力，需要付出努力。

心理学家罗伊·鲍迈斯特的小组屡次发现，刻意掌控意志和进行自我控制很辛苦。如果你必须强迫自己去做某件事，而此时这件事又面临一个新的挑战，你就会很不情愿或是根本无法进行自我控制。这种现象被命名为自我损耗。

自我损耗甚至会影响你的心跳。在实验中，被试者在心理上进行自我控制时，脉搏变得较不稳定；平常脉搏相对不稳定的人反而好像有更多内部能量用于自我控制，因为他们在毅力测验中的表现好于平常心跳相对稳定的人。还有实验表明，身体长期疼痛的人缺乏意志力，因为忽略痛苦是项十分耗费意志力的事情。

自我损耗实验有两点启示：一、你的意志力是有限的，使用就会消耗。二、你完成不同任务所需要的意志力能量都来自同一账户。

你也许以为，你有很多账户储存意志力，一个用于思考，一个用于节食，一个用于安慰爱人。但是意志力实验表明，毫不相干的活动，比如抵制巧克力和做数学题，是从同一个账户提取能量的。

如果你想让生活同时发生几个变化，那么最终可能一个变化都发生不了。例如，想戒烟的人，一门心思放在戒烟上就更可能成功。如果在戒烟的同时又想少喝酒、少吃饭，那么可能三件事都会失败——很有可能，因为三种活动同时进行需要太多意志力。研究同样发现，想控制饮酒量的人，在有其他事情也需要运用意志力的日子，与在没有其他事情需要运用意志力的日子相比，更容易控制住饮酒量。

如果你总是完不成设定的目标，你不应该埋怨自己缺乏意志力，而是应该清理一下你的任务清单——清单上的项目太多了，没有一个人有那么多意志力同时做到。如果你要开始一项新的体力锻炼，就不要同时控制开支。如果你需要将能量用于新工作，那么这就很有可能不是理想的戒烟时间。因为你只有一条意志力供给线，“任务清单”上的各项活动互相竞争会让人疲惫不堪，难以应付。要每次只做一件事，并坚持下去，那就足具挑战性。

▶▶▶ 自控专家辣评

如果你一心多用，你也许可以暂时兼顾一下，但是，随着意志力消耗殆尽，你越来越可能犯严重错误。在你注意力的焦点上，一次只能容纳一件事，所以把你所有的注意力都放在对一件事的思考上，那么其他事就会渐渐消隐了，为了你自己的未来，这件事值得你关注。

专注的自我调节

专注力不是天生的，它经过训练之后保持注意力的时间可以延长。有的人的注意力可以到一个小时、三个小时，甚至有的可能到三个月、三年，或者是一辈子。那这个专注力其实是一种习惯，或者叫真正可以变成一种心智的习惯。可是这个习惯假设有意识的不断的自我培养的话，应该会达到这个目的。

下面跟大家分享保持专注的一些方法，选择适合自己加以实践。

▲ 工作与生活分开

某些上班族的坏习惯是把生活与工作混为一谈，如一边工作，一边在网络订旅游机票，或不断想着要去哪家银行缴卡费、哪家银行缴电话费等生活杂事。建议把这些事写下来搁在一旁，先专心工作，等到空当再去做。

记住，工作就是工作，分心做其他事只会降低你的专注力，增加工作出错的概率。

▲ 了解弱点，自我节制

专注力分散的原因也存在很大的个体差异：容易对各类新鲜信息产生好奇，经常网上潜水，QQ聊天；同事打扰时不知如何；无法从厌倦和焦虑的情绪中抽离，专注于眼前的工作……

认真找到自己最突出的弱点，才能实施具体的对策。如果你总是工作的同时浏览各种网页，频繁检查邮件，那么可以尝试在处理重要文件时，关掉网络。

▲ 摒除不良情绪

如果注意力分散、做事拖延的原因是情绪问题，比如目标难以完成有压力、任务不合理、对上司不满等，就要先克服情绪问题。可以利用积极想象法，想象任务完成的各个环节，越具体越好，乃至最后成功。

▲ 学会暂停

随着工作时间拉长，专注力自然跟着降低。即使我们愿望良好，也无论如何不能将注意力集中起来。这时就要学会暂时放弃。也许适当的运动是不错的选择——爬楼梯，户外行走等。通常来说，运动会帮助你放松情绪，补充脑部供氧，从而提升专注力。

▲ 把握专注力高峰

“黄金时间做黄金事”是时间管理的重要原则。所谓黄金时间就是人体能量的高峰期。虽有个体差异，但总的来说，能量高峰时个体的反应力、注意力、思维敏捷性都处于相对的最佳状态。

把要处理的事务按轻重缓急排序，最重要的事放在“专注力高峰”的时间来做，就更容易提高效率。

因此，首先可以看看你的“黄金时间”是什么，有人是早晨，也有人是晚上。将专注力的高峰用于“重要事务”，而非疲于应对，也能提高专注效果。

此外，我们还可以利用绘画、刺绣、瑜伽和文字游戏等活动培养专注力，同时培养自我觉察的能力。

自控专家辣评

专注力越强的人越会陶醉在所做的事情里面，享受那种氛围。如果你强迫自己保持注意力，并不是真正的专注力。做一件事情，一定要有自己的意愿，使在自己做的过程中真正得到养分而使自己不断成长和满足，才是训练专注力的真正目的。

测试你的专注力如何

如果你想知道你的专注能力有多好，就尝试使用“医学舒尔特方格”来鉴定吧！这个测试方法很简单，首先，你随意的把25个数字放入5×5的方格子中，如下图。

测试时，你只需按照顺序依次点击其位置，同时诵读出声，直到25个数字点击完为止。你必须记录时间，所用时间越短，表明注意力越高。

测试开始

15	6	14	22	11
2	5	8	10	10
17	13	6	3	68
21	4	33	7	12
18	1	23	0	51

测试结果

◎ **7~12岁：**能达到26秒以内为优秀，42秒以内属于中等水平，50秒则问题较大，考试会出现不及格现象。

◎ **12~14岁：**能达到16秒以上为优秀，26属于中等水平，成绩排名会在中游或偏下，36秒则问题较大，考试会出现不及格现象。

◎ **18岁以上：**最好可达到8秒的水平，20秒为中等水平，为汽车驾驶员的及格线，低于20秒是潜在的“马路杀手”。

如果你不满意自己的测试成绩，没关系，就练习、练习、再练习。相信，在练习5次后，你点完所有数字所用时间将越短，注意力水平也会越高！

第七章

驾驭潜意识：找回失去的控制力

习惯为什么如此难以改变呢？就因为它们深深根植于我们的潜意识当中。这便是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。显意识的活动仅在我们警觉时起作用，显意识就像是一位值勤的哨兵，夜深时哨兵开始打盹儿了，潜意识就当政了。只有主动去改变潜意识，我们的生活才有可能发生改变。

本我是马，自我是马车夫。马是驱动力，马车夫给马指引方向。自我要驾驭本我，但马可能不听话，二者就会僵持不下，直到一方屈服。

——弗洛伊德

给潜意识下达指令

法国著名的心理学家布伦塔诺·弗朗兹在研究人们的潜意识的时候曾经说过："每个人其实都是天才，但是为什么你的天才特质得不到发挥呢？这是因为你没有挖掘出你的潜能量，更没有去操控它。"这究竟是什么意思呢？其实，布伦塔诺·弗朗兹是想告诉我们，潜在的意识里面拥有着无限的能力，只要你重视它，让其转化为你的目标，那么你就能够操控自己无穷的潜能量，从而实现自己的理想，走向成功。

当你知道内心真正渴望和想要的是什么的时候，你的潜意识就会准确无误地帮你实现，当然前提是你必须真切且毫不动摇地把这个目标当成坚定的信念而不是一时的冲动或一闪而过的想法。所以，我们可以运用潜意识来不断地提高我们自己。

其实，很多心理学家和科学家通过大量事实论证了潜意识的伟大作用和给人带来的巨大影响。

美国麻省安赫斯特学院的专家们曾经在很多年前做过这样一个实验：他们用铁圈将一个正在生长的小南瓜整体捆绑住，以此来观察小南瓜的生长发育状况以及它能够承受的压力有多大。当时这些专家们根据推算认为，这个小南瓜能够承受的压力大约是500磅。

实验开始后的第一个月，这个小南瓜承受了500磅的压力，人们认为这个南瓜也就只能够承受到此了，但是又过了一个月，这个小南瓜竟承受了接近1500磅的压力。对此，人们非常惊讶，认为这简直不可思议。后来，南瓜承受的压力很快就超过了2000磅，这时候专家们在惊讶的同时不得不对捆绑这个南

瓜的铁圈进行加固，以免被撑开。然而到实验结束时，南瓜竟承受了5000磅的压力。当专家们打开这个南瓜时，发现这个南瓜完全不能食用，因为南瓜内部中心部位已经长出了坚固的纤维。此外，专家们还发现为了能够更多地吸收养分，这个南瓜所有的根都向不同的方向进行伸展，最后它竟然掠取了整个花园土壤中的养分和资源。

通过这个实验可以看出南瓜的潜能量是非常强大的，它的生命力远远超出了人们的想象，而在如此坚固的束缚下依然能够突破重围奋力生长，这足以说明南瓜拥有着人们不知道的隐藏潜能。实际上，人的潜能远远要比南瓜大，人的韧性和毅力更是大于一个南瓜，所以只要我们激发出了自己的潜能，势必会战胜一切。

我们现在已经知道，每个人心灵中都蕴藏着巨大的潜能量，要想认识并驾驭它，就必须与自己的心灵进行沟通，传达命令。心理学家认为，一个人之所以不能提升自我，是因为他们在心灵上深深地将自己约束住了，从而致使潜能不能得到充分的发挥。比如，有些人总是怀疑自己的能力，这样一来就导致了这些人看不到自己的优点，也不能正视自己的缺点和不足，所以就激发不出潜在的无限能量。

我们的命令传达给谁，才能激活潜能呢?

先来看一个约瑟夫·墨菲做过的实验：上班一族习惯在晚上睡觉之前用闹钟给自己设定一个起床的时间，这样就可以安心睡觉，等待第二天闹钟将自己叫醒。但是如果哪天忘记了设置闹钟，第二天早上大多数的人都会起晚。可墨菲教授却认为即使不用定闹钟也可以用另外一种方法准时起床。实验开始了：晚上很晚了，你开始上床睡觉，这时候你会发现自己已经昏昏沉沉，当你躺下的时候，很快就会失去意识，但这时你一定要告诉自己：“明天是星期五，早上6点25分必须要清醒！”切记，一定要把脑中的闹钟比实际起床的时间调快5分钟，然后再继续睡觉。相信第二天早上你一定就会在6点25分很准时地醒来。

也许有人会问：“这是怎么回事？我能做到吗？”你能！这就是心理闹钟，完全是你的潜意识在帮助你准时起床。通过这个实验，只要你内心充满了那种

想要实现某种做法的潜意识，那么它就一定能够帮助你实现。

自控专家辣评

只有正确地传达命令给潜意识，才能得到生命中最大的潜能。潜意识对自我能力的提升等各方面都有重要作用。总之，潜意识的行动往往能够改变和操控我们的命运，因此我们要充分地利用潜意识来激发我们生命中的潜能，让我们的生活变得更加美好。

潜意识和意识必须携手前行

起初，当你刻意地去做一件事的时候，这属于有意而为。我们需要把它们变成自动性行为，或者叫下意识的行为。这样，你就可以把自己的自我意识解放出来，关注其他。在新一轮的回合中，这些新的行动又逐渐成为习惯，然后成为自动的思维，最后成为潜意识，这样，你的心智可以再度得到解放，进一步投入到其他的行动中。从意识到潜意识的转变，其实就是从刻意到自觉再到习惯的转变。

当你认识到这一点，就说明你已明白潜意识和意识如果各行其是不但不会产生好的结果，反而会出现破坏性的局面。譬如说情绪激动、暴饮暴食，都是二者相背离的表现出的失控状态。

潜意识和意识之间的关系和神经系统之间的关系有关。交感神经系统主管潜意识，脑脊髓系统主管意识。脑脊髓系统的中枢位于大脑，它是一个渠道，通过它，我们可以有意识地获得身体的各种感觉，并控制身体做出动作。

了解你的神经系统

交感神经系统的中枢位于胃后部的神经节团，我们称之为“腹腔神经丛”。它也是一个渠道，通过它，我们的潜意识可以调控身体的各项机能。

两个系统通过迷走神经连接起来。迷走神经作为脑脊髓系统的一部分，它从大脑区域进入胸腔，其分支通往心脏和肺，然后穿过横膈膜，最后脱去表层组织，与交感神经系统连接起来，最终形成两大系统的连接通道。

我们都知道，大脑负责接收人的所有想法，它是主管意识的器官，受我们的推理能力支配。而潜意识不能进行推理，只会行动，它总是把意识的结论全盘接受。当意识认为一个想法是真实的，该想法就会被送往腹腔神经丛或潜意

识中，这种想法就会变成我们的自有之物，然后再作为事实传递给外界。到那时，我们的行动就不需再经过推理或思考了，而意识也就得到了解放。

腹腔神经丛被比作是“身体的控制中心”，因为它是分配身体能量的中心点。这种能量是真实的，这个中心也是真实的。能量经由神经被分配到身体的所有部分，之后又被散发到身体周围的大气中。

当腹腔神经丛积极工作时，会向身体的每一部分、身边的每一个人传递生命、能量和活力，人的感觉就会愉快，精力就会充沛，他接触到的所有人都会体验到一种愉快的感觉。所以，如果一个人散发的能量非常强烈，那么这个人就被认为是“有魅力的”，他的存在经常会给他身边的人带来快乐。

任何对这种传递的打断，在感觉上都是不愉快的。如果流向身体一些部位的信息与能量被阻止，人就会患各种身体上或精神上的疾病；如果这种阻隔出现在人与外在世界之间，那么人的处境就会出现问题。

身体之所以会出现疾病，是因为身体的控制中心，也就是腹腔神经丛，不能产生足够多的能量去赋予患病部位以活力。

由于整个身体的生命和能量都来自这个控制中心，因而我们的意识接受的想法的质量决定了这个中心将发散的想法的质量；我们的意识接受的想法的特征决定了这个中心将发散的想法的特征；我们的意识接受的想法的性质决定了这个中心将发散的想法的性质，继而决定我们的人生遭遇会是什么样子。

因此，显而易见，我们能做的就是让我们的控制中心活跃起来。我们发散的能量越多，我们就越能尽快将不利环境变成快乐与财富的源泉。那么，更重要的问题就是，如何让控制中心活跃起来，如何让控制中心产生更多的能量。

我们已经知道，潜意识会对意识下达的指令（即心理暗示）毫无保留地加以执行。这就意味着，我们的潜能能否被充分地释放出来，关键是取决于意识的指导。

勇气、力量、信心和进取精神都能给腹腔神经丛以动力，而恐惧感则是腹腔神经的最大敌人。所以，任何一个人都应该有意识地去传递他的勇气、信心和力量，并且有在生活中反复实践这些积极的力量。

现在，你已经知道对潜意识施加影响的结果是什么，那么，如何对潜意识施加影响呢？这里有一个很有效的方法。你已经知道，潜意识是有智慧的，它

会毫无保留地接受意识的指令（即心理暗示），并据此指挥你的身体做出行动。可是，怎样才能给潜意识下达这种指令呢？那就是，全神贯注思考你的目标；当你的精神集中于一点时，你就是在对潜意识施加影响。

这不是唯一的方法，但却是一个简单有效的方法，也是最直接的方法，它能保证你得到你想要的结果。这个方法的效果已被实践证明，很多人都据此给自己的生活带来了巨大改变。

自控专家辣评

显意识有意志，潜意识则掌握力量，当显意识和潜意识合作无间时，你就有意志力。你就可以一心一意做事。但是，如果显意识和潜意识发生冲突，就不会有意志力。切记：在以后的练习中，或在实践中应用上述原则时，要用意识去驾驭自己的潜意识，才能让意识和潜意识的能力合为一体，发挥出强大的创造力。

治愈的力量在你内心

我认为，每个个体体内的治疗力量都是潜在的，当一个人是通过接受别人的治疗而被治愈的时候，实际上是提供的治疗措施激活了其体内的治疗力量，唤醒了病人的潜在能量，从而使病人痊愈。

换句话说，我认为真正的修复工作是通过病人自己的思想来完成的——首先通过某种方法激活病人潜在的治疗力量，然后这种力量通过病人的脑和神经系统起作用。每个人，不管是男人还是女人，体内都有一种特定的修复性的力量，这种力量可以修复病患器官或部位被破坏的功能。

当修复性的力量被激活了以后，或者说错误思想的制动器被抬起来以后，自然界进一步增加病患部位的神经动作电流，这些都是在潜意识的层面上通过神经中枢和交感神经系统完成的。这些神经动作电流就像真正的电流一样从人体的发电站——大脑——那里被传送到病患部位。这些神经动作电流赋予了病患器官或者部位活力，同时促进了该部位的血液循环。

但是这种力量在某些人那里是潜伏的，在另一些人那里则是不活跃的。这种力量可以通过潜意识的暗示、治疗、治疗的形式和方法等方面的努力激活，也可以通过病人自身的意志力和信念激活。

我曾亲眼目睹过这样的事情：很少有人会在必须出席的重大场合生病，在被邀出席王室庆典或白宫活动的人中，即使是身体孱弱的女性，也很少会在那个时刻突然发病。

给患有顽疾的人充分的信念，他们的病症就可能会痊愈。当亲人离去、财富流失，或者生活中遇到其他灾难的时候，他们被迫来到台前，突变的形势令他们无暇思考，也无多余的精力关注病症带来的困扰，自然而然，他们康复了。

有很多女性，她们因为一直沉湎于疾病的困扰而无法自拔，所以她们自我感觉非常不健康。其实，如果她们把多余的精力用来帮助那些有困难的人，她们的身体状况可能会比现在健康很多。

有些感情脆弱的母亲认为，如果她的孩子死了，她自己肯定活不下去了；可当她的丈夫和全家人都去世时，她安葬全家人之后，发现家里一分钱也没有了，她居然会有勇气面对这一切，承受这一切，像从前一样生活下去。是的，在必要关头，我们每个人的内心深处，都会有股力量被激发出来。

一般情况下，一个人对尖锐的疼痛无法忍受，连拔牙或者做手术，都要使用麻醉药物才行。可是，当这个人在远离文明世界的野外意外受伤时，他对痛苦既能忍受，也无畏惧，跟平时在家是判若两人。我曾见过那些牺牲在纷飞战火中的坚强战士，他们在死亡面前，丝毫没有流露出恐惧之情。在我们的内心深处，的确有一种力量，它让我们在灾难面前同心同德，团结一心，让我们有信心征服任何险境。勇敢的消防员们，即使发现救生工具受损仍不会临阵退缩，即使最后的绳索在烈火中烧毁，即使最后的梯子也化为灰烬，但在100米高的塔顶面对燃烧着腾腾烈焰时，他们依然能坚守岗位，没有一丝一毫的退缩和畏惧。这种神奇的力量究竟是什么呢？它是我们内在的精神力量。

内在的精神不仅让人勇敢面对危险和恐惧，同时也令人在疾病面前表现出奇迹般的信念力。据说，在南达科他州黑山地区的枯木镇，在没有发明出电话、铁路和电报通信时，人们生个病，就要跋涉上百里，去找医生看病。为看病所付出的代价，远远超出普通人的承受能力。结果，那里的人们学会了自我救助，只要不是性命攸关的重大疾病，他们根本不会去看医生。有些大家庭养了许多孩子，也从来没请过医生。我曾问他们有没有生过病，他们这样回答说："我们啊，从不生病，因为我们必须健康。我们看不起病。再说了，走那么远的路去找医生，病人恐怕早就死在半路上了。"

当然，我也意识到，一个人可能可以把我们称之为"活力"的东西从自己的有机组织中转移到一个虚弱的病人那里，但是这种转移过来的活力在某种程度上是补药的性质，只有精神方面起了作用之后它才能增加病人的力量，让病人恢复活力。对一个非常虚弱的病人而言，他的思想已经不能向身体发送正确的神经冲动了，因为他的大脑太虚弱，负担不了发送所需要的能量了，这时

候，病人就有必要从高度的活力中获取帮助用于自身，直到获得足够的力量可以自己进行治疗为止。

自控专家辣评

虽然我们也需要外部的治疗，但根本的治愈力量其实是来自内在。对付疾病和一切不好的习惯，最明智的做法是相信自己的内心之中，就有一种潜在的力量，一种源源不竭的生命动力——那是保持身体健康的真正良药。

勾画清晰的精神意象

诚如前文所言，潜意识在向你的身体发出命令，使你拥有无限的能量。也就是说，潜意识能通过一些方法实现结果，解决问题。弗洛伊德曾经在试验中提出：一个人给予自己的潜意识的指令越是清晰，它就越能给人带去更多的帮助。操控潜能量，让你的潜意识转化成为现实的奋斗目标，始终保持这样的想法并付诸行动，那么你的目标终有一日会实现。

你的目标越是清晰和肯定，潜意识就会收到更加清晰的信号，而潜能量也就越能迅速地迸发，帮助你实现目标。这就好比是一艘船，你是船长，当你向舵手发出清晰且坚定的号令时，舵手就会拼命且准确地朝着你所指示的方向前进；但是如果你的指令不够清晰，舵手也自然就不知道要往哪个方向行驶，这艘船就只能停在原地或者毫无目标地游荡着。

你要尽量让你的理想看起来非常清晰、美丽，且宏伟壮观。在理想成为现实之前，你必须在心里描绘这幅愿景蓝图。换言之，你要在想象中建设你的未来。你不需要考虑这幅蓝图的成本和材料，什么都不要顾虑。除了你自己，任何人都不能限制你奔向前程。

你要让这幅蓝图清晰明了、轮廓鲜明，要将它深植于心，并设计出实现它的方法。这样，想象中的未来就离你越来越近，有一天你就会成为那个“你想成为的人”。

弗洛伊德在提出潜意识的时候说：“你必须要让你的潜意识确切地知道你想要什么，必须要引导它给你提供一种实现目标的力量。”

譬如建筑师先是在脑海中设想他的大厦。他的思想就是一个模具，最终，他要建造的大厦将从模具中产生。无论他设想中的大厦是高耸还是低矮，是华

美还是朴素，他都要在设计自己的图纸时，将组成这座大厦各个部分的材料以及如何建造它们标注清楚。

发明家在发明过程中也使用同样的方法。例如，尼古拉·泰斯拉——有史以来最伟大的发明家之一——每次着手行动之前，他总是先在脑海中设想他的发明。但他并不急着着手实施，因为如果操之过急，他将不得不花费时间反复修正缺陷。当脑子里有新创意出现，他就先把这个想法创造成精神意象，然后在思想里不断改造、完善。“通过这种方法，”他在《电器实验者》一书中写道，“不需要接触实物，我就能迅速发展和完善一个创意。一旦我把这个创意的各个部分用什么制作以及如何制作等细节都考虑清楚之后，而且找不到任何缺陷，我就开始将设想的产品付诸实践。我设计的产品总是和我设想的一样，20年来无一例外。”

当你知道了自己内心真正想要实现的愿景目标的时候，潜意识就会帮助你朝着这个正确的方向和目标前进。

愿景蓝图的形成

明确自我理想的过程包括以下几个阶段。

首先，要把自己的理想描绘成一个具体的画面，即“理想化”。这是最重要的一步，因为你这是在勾勒理想蓝图的基调。要注意的是，这个理想必须切实可行，不能天马行空。

如果你的脑海中还没有明确的理想目标，那么请坐到椅子上，认真思考，直到你有了比较清晰明了的理想目标。

一开始，整个画面可能会很模糊，但是它会逐渐成形；先是轮廓，然后是细节。这时你就进入了第二个阶段。在这个阶段，你必须更详细地涂画自己的愿景蓝图；不要放过每一细节，因为构成理想的方法和途径都是由细节组成。当这些都顺利完成之后，你就进入了实现愿景的最后一步，即建设过程也完成了。

假如你能做到上述的一切，你就会对自己的人生理想拥有坚定的信念。这种信念会使你对自己充满信心，这种自信又会产生耐力和能力。你还会形成专注力，它将使你排除所有杂念，执着于目标。

至此，你的脑海中就形成了最终的精神意象。

精神意象形成后你要不断地想象、不断地自我确认、不断地自我暗示。

假设你想要成功，就念我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想赚钱，你就念我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己，我的业绩不断地提升，不断地提升，我的业绩一定会不断地提升；假设你想要存钱，就不断地告诉自己：我很会存钱，我很会存钱，我很会存钱。

这样子不断地经由你反复地练习，反复地输入，当你潜意识可以接受这样的指令的时候，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着你的目标前进，直到达成目标为止。

▶▶▶ 自控专家辣评

创造精神意象，让它清晰、完美、稳定。这种创造的方式使你得以不断修正通向目标的道路，使你从外界获得的供给更加符合自己的需求。在这个意象的指引下，你就能在正确的时间以正确的方式做正确的事情。

释放意识中的渴望

我们做的每一件事，每一个行动下面所隐藏的动机都是我们的渴望。如果一个人真心真意地渴望得到一件东西，他自然而然地就会对如何完成它产生巨大的兴趣，继而就会抓住他周围每一件可能帮助他做好这件事的细节。更重要的是，我们的头脑开始在潜意识里自动地工作，而它的努力工作能让我们发掘到很多有价值而且非常重要的想法。

但是，这种渴望不是被动无奈的选择，而是主动寻求的改变。如果一个人周围的环境变得愈加难以忍受，他会在潜意识中出现“我受够了这一切了——我要做出改变”的念头，这就是渴望的主动性。如果一个人一直“想要”改变这种糟透了的情况，那么所有的兴趣和注意力都会被投入到这件他下决心要做的事情当中，他潜意识中的焦虑和不满就会转化为渴望和兴趣，并且坚定自己一定能做出改变的信念——然后你就会看到改变的发生。

是的，想要成功地做好任何事情，你必须对它有非常强烈的渴求——想要变得有足够的吸引力，渴望必须要非常强烈。渴望很微弱的人只能为自己吸引到非常少的利益。你的渴望越强烈，你在行动中表现出的力量就越强。

被强烈的渴望激发出潜能，改变自身命运的案例非常多。有这样一个寓言故事就可以反映出这个道理。

有一天，苏格拉底来到一个小城镇，他看到一名铁匠正抡着手中的大锤打造一把长矛，于是苏格拉底走到这个人身边对其说道：“你如此卖力地打造兵器能养家糊口吗？”这个人好像没有听到苏格拉底的话，而是继续打造着手中的长矛。

苏格拉底继续问道“你打造长矛是另有目的吗？”

只见这名铁匠停下手中的活儿，看了一眼苏格拉底，然后非常平静地说道：“总有一天，我会用这把长矛赶走侵略者，当上国王。”

苏格拉底并没有在意这句话。五年后，苏格拉底在一次偶然的机会再一次来到这个小镇，当他走到小镇的中心地带时，一队骑兵浩浩荡荡地走过来。苏格拉底一眼望去，只见走在队伍最前面的是一位身披战甲、手拿长矛的男子，他发现这个人正是五年前在这里打造长矛的铁匠。

这让苏格拉底吃惊不小，于是他走向前想询问这名男子。这名男子认出了苏格拉底，用友善的言语说道：“老朋友，还记得我吗？我曾对你说过，我要用手中的长矛赶走侵略者并当上国王。如今，我已经实现这个目标了。没有想到吧？”说完他微笑地看着苏格拉底。

其实，这个人之所以能从一名铁匠跃升为国王，很大程度上与其内心的强烈渴望有关——在这种强烈渴望的带动下，这名铁匠激发出自身的潜能，最终使自己的人生发生了质变。

制作渴望卡片

取三张或四张卡片（顺手从便笺本上扯下来的三四页也行）。想一想你最渴望的一件事是什么。当你得出答案并且确信它是你的最高愿望时，就在其中一张卡片上方写下对它的口头描述。一两个词可能就足够了——例如，“一份薪水工作”、“一份丰厚的薪水”或者“我自己的房子”。

接着在其余每张卡片上复写最初那张卡片上的口头描述。一张放在你的钱包或包包里，一张放在你床头的墙上，另一张加固在穿衣镜镜或梳妆台上，再拿一张固定在你的办公桌上。

通过这个办法，正如你可能已经猜到的，就是使你全天二十四小时都能看到你的渴望目标。就请在晚上睡觉前和早晨醒来后用这种力量集中思想吧。但不要满足于一天中的这仅仅两段时间。因为你用这种方法（或用你自己设计的方法）想象愿望的次数越多，愿望就会越快地被实现。

一开始，你可能完全不知道如何使上述方法产生成效。但是，不必为此担心。尽管把问题留给潜意识好了，它有它自己制造联系和找到你也许从未想过

的手段和途径的方法。你将会从最出人意料的来源得到帮助，对完成计划有用的主意将会在最出人意料的时机出现。你的脑海中也许会突然冒出某个念头，例如打电话给一个你很久未联系的人，或写邮件给一个素未谋面的人。你也许突然有冲动去看报纸或听广播。无论突如其来的念头是什么，听从它。

自控专家辣评

在你有能力得到一件东西之前，你必须先对他表现出足够强烈的渴望，而你也必须时刻准备好获得这件东西所必须付出的代价。这个代价就是你必须为了这个最大的愿望抛弃其他阻挠你达到这个愿望的其他一些小的愿望。舒适、安逸、闲暇、消遣，还有许多其他诸如此类的习惯性的状态，都是你必须舍弃的。

不循旧时路

潜意识握有非自主功能、情绪和习惯的软件。你大部分的习惯和情绪反应，在年幼时已经写入程序，那时你根本没有过滤的能力。心理学大师佛洛伊德便曾提过：在孩童期学到的情绪反应方式，往往被我们带到成人期。到了成人期，我们不知道该如何进退应对，因此大人的反应，通常跟孩子没有两样。这些老程序还是深具影响力，如果没有妥善控制，可能会给你的行为带来不良后果。

回想一下，你有没有过这样的经历：你开车前设定了自己的目的地，却不知不觉行驶到别的地方。就拿上班来说吧，原本每天上班是走同一条路线，而最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是，你有意识地为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，你还是不自觉地走上了拥堵的老路。

这种“走老路”的习惯，便是潜意识作用的结果。它就像是我们的自动导航员，可以自动驾驶，不需要你做什么。在匆匆忙忙的早晨，我们的显意识思维早已被无数的工作计划、任务和其他紧要的事占得满满当当，于是，我们的自动导航员（潜意识）便轻易地取得了控制权，并指挥着我们驶上以往上班的老路，而我们对此无能为力，只能发布新的命令，慢慢去纠正它。

显然，“走老路”对我们的意识来说显得更自然，更节省精力，也就是说，除非我必须调整自己的潜意识（即习惯），否则，我将毫不迟疑地重复类似的选择。

的确，尽管我们已经有意识地注意到了恶劣的交通路况，以及照老路行驶必然造成上班迟到的现实，但是，在我们的潜意识还没有进行相应的调整之前，我们便只有面对这样的困境：因为我们的潜意识掌控了我们的方向盘而运

择了老路，当然就不可避免地停在拥堵的队伍当中狂躁不安了。

显意识和潜意识发生冲突时，赢家都是潜意识，所以，你知道如何控制潜意识，就可以获胜。你会学到如何影响并控制潜意识，而不被潜意识控制。显意识是有可以指挥潜意识行动，改变习惯，并扭转负面的思考方式，改善你的生理和心理健康，我们的显意识甚至会拥有影响非自主功能的能力。意思是，你的显意识会成为主人，潜意识则变成你的坐骑。

从这里我们可以看出，改变习惯（潜意识）才是问题的关键。我们要有意识地与潜意识进行沟通与交流，再对它进行必要的培训，最后才能生成一套新的潜意识的运行程序。

自控专家辣评

控制潜能，改变习惯（潜意识）不是一件轻而易举的事情，而是一场持久战。它需要人回归到自己内心深处探索自我，又需要人在最实际的现实中询问自我和平衡需要，其中的挣扎、焦虑与恐惧，只有真正勇于面对自己和生活的人才可以去承担。

你在潜意识里隐藏了什么

导读：你的内心是什么样子？失落、快乐、幸福或是……你想知道自己的潜意识里到底隐藏了什么吗？做个测试看看吧。

（1）假如你被人误解了，你会怎么做呢？

· 马上反驳→到第（2）题

· 被气哭→到第（3）题

· 一声不吭闷在心里→到第4题

（2）经常有人说自己很较真吗？

· 是的→到第（4）题

· 不是→到第（3）题

（3）你是一个“享乐主义者”的人吗？

· 是的→到第（5）题

· 不是→到第（4）题

（4）你看到有一对恋人在吵架，你觉得女生接下来会做什么呢？

· 女生愤怒地打了对方一巴掌→到第（7）题

· 女生掩面哭泣跑走→到第（5）题

· 女生很冷静→到第（6）题

（5）你是一个对别人的秘密守口如瓶的人吗？

· 是的→到第（6）题

· 不是→到第（7）题

（6）你很看重金钱吗？

· 是的→到第（9）题

· 不是→到第（8）题

（7）你最想与什么人谈一场惊天动地的爱情？

· 邂逅的人→到第（10）题

· 崇拜的人→到第（9）题

· 暗恋对象→到第（8）题

（8）当你的爱人背叛了你，你就会变得十分脆弱吗？

· 是的→到第（11）题

· 不是→到第（10）题

（9）假如你最要好的朋友喜欢上了一个无赖，你会怎么做？

· 劝告→到第（11）题

· 随便→到第（12）题

（10）你是一个对艺术有着很高鉴赏力的人吗？

· 是的→到第（12）题

· 不是→到第（13）题

（11）当你心里没有目标时，你就感觉很茫然吗？

· 是的→到第（14）题

· 不是→到第（13）题

（12）晚餐时间你做了一个披萨饼，你会用以下哪一个盘子来装呢？

· 长方形的木盘→到第（13）题

· 专用的披萨盘→到第（15）题

· 圆形的玻璃盘子→到第（14）题

（13）你十分在意自己在别人心目中的形象吗？

· 是的→到第（15）题

· 不是→到第（16）题

（14）你喜欢看神话故事吗？

· 是的→到第（16）题

· 不是→到第（17）题

（15）你总是能够敏锐地察觉出别人脸上细微的表情吗？

· 是的→到第（18）题

· 不是→到第（17）题

（16）你希望以什么形式来留住最美好的回忆？

· 用文字记录→到第（19）题

· 用画笔绘画→到第（18）题

· 用相机拍摄→到第（20）题

（17）假如你给肥皂设计包装盒，你会选择什么颜色的盒子呢？

· 蓝色→到第（18）题

· 黄色→到第（19）题

· 绿色→到第（20）题

（18）你很少会因为想太多的事情而失眠吗？

· 是的→到第（19）题

· 不是→到第（20）题

（19）在《睡美人》这出话剧里，你最想扮演谁？

· 仙女→到第（20）题

· 巫婆→E

· 公主→C

（20）你希望自己的卧室布置在房子中的哪个位置呢？

· 小小木屋里→A

· 阳光充足的房间→D

· 安静清幽的房间→B

测试结果：

A．你的内心深处有一张细密封闭的网，将自己最私密的灵魂世界与外界封闭起来。你有着一种向往流浪和孤独的决绝，彻底的自由和完美的幻想世界会让你想远离这个纷繁的世界，你偶尔会在人群中孤僻而娴静。

B．你是一个复杂的矛盾体，一方面在精神上思考人性的自私、贪婪、欲望等弱点，同时又在现实社会中孜孜不倦地追求物质。你的内心看透了这个世界的虚无缥缈、堕落欺骗，你只想找到生活意义的满足与安逸。

C．你的内心有着一个宁静安详的角落，里面装满了你对理想中的追求，你总是在逃避现实生活所有烦琐的事情，你讨厌生老病死、爱恨离别，尔虞我

诈。你想要找到现实世界和自己幻想的虚拟世界的平衡所在。

D. 你的内心是一片充满希望和自信的阳光之地，生命中点点滴滴都会让你铭刻在心，包括那些大喜大悲、大起大落，但是你更注重与去记住一些快乐和激励的事情。

E. 虽然表面上的你看起来是一个乐观主义者，总是带着亲切的笑容，但是这并不代表你的内心也信奉快乐，但是聪明的你会信奉顺畅自然之流水般的感觉。就算遇到再大的风浪，你也会坚信“船到桥头自然直”。

第八章

改变自控方法：让自我强大起来

自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。

测量一个人的力量的大小，应看他的自控力如何。

——但丁

听从内心的选择

自控力差之所以能成为很多人的一块“心病”而难以得到解决，其原因恰好出在了“自控力”这个词上。我们通常认为“自控”就是“自己控制自己”，具体说就是：“自己的一部分要控制自己的另一部分”再具体地说就是：“想做一件事的部分要控制着不想做的那个部分”。其实，你想要控制的那一部分也是一种能量，控制或者压制并不能使这股能量消失，它会跑到身体的其他地方，仍然在影响和控制着你。例如你想要专心看书，但刚好有人重重地甩了一下门，你不由自主地开始寻找甩门的人。你告诉自己要专心，而心却分散了。你的意识告诉你不要分心，你的内心开始激烈地争斗，最终这种压制和反抗的较量会让你筋疲力尽。这种控制的模式是不可取的。

查理德·怀斯曼在《正能量》一书中提到，减肥终极的秘密不在于强制节食，而在于控制你注意力的落点。

二十世纪六十年代，心理学家沙克特提出了一个大胆的假设，解释了人们为什么会肥胖。沙克特认为，人们之所以吃饭是基于两种非常不同的信号。

第一种信号来自身体内部。比如说，当你饱餐一顿后，你的胃会发出信号：“好了，我一点点东西都吃不下了。”因此，你知道，你该停住嘴了。或者说，当你的胃发出叫声、血糖下降的时候，你知道你该赶快去吃点东西。从理论上说来，因为感到饿而吃饭恰恰就像因为微笑而感到快乐一样。在这两种情况下，你都是基于身体所给出的信号，决定自己的感受。

此外，吃饭还可能受到环境等外界信号的影响。比如说，你可能会在糕点店的橱窗里看到一块诱人的奶油蛋糕，然后觉得你一定要尝尝它。或者说你看

看表，发现正好是下午茶时间，因此你走向厨房准备去找点吃的。此时，你忽略了来自自己身体的信号，基于身边的环境判断你的感觉。

所有的人都受到以上两种信号的影响，但是沙克特推断某些人更倾向于倾听自己身体的意见（他将其称为“内在”），而另一些人更容易受到环境的影响（“外在”）。

他还提出假设，当供给不足的时候，这两种人都不会变胖，因为“内在”只会让他们在饥饿的时候吃饭，而“外在”根本没给他们什么机会受到食物的诱惑。

根据沙克特的理论，过剩的食物供应不会对“内在”产生不利影响。他们会继续听从身体的意见，在饥饿的时候吃饭。与此相比，“外在”可遇到了个大麻烦。对他们来说，日常生活中遇到的每一个食物货架或摊位都在冲他们大喊：“快来吃我吧”。除非他们格外有自控能力，否则他们会很快发现自己正在大吃目之所及的所有东西。因此，沙克特认为，在大部分的发达国家，苗条的人倾听“内在”的声音，肥胖的人则往往受到“外在”控制。

如果你想减肥，就试着倾听自己身体内部的声音，集中注意力，听听你的身体在告诉你些什么。比方说，在你点甜点前，问问自己：“我是真的饿了吗？”同样，尽量不要去看那些将你引入歧途的东西。不要去看那些不健康的食物，不要走近超市中那些摆满了零食和饼干的货架，并且尽量避免那些将你的注意力从你自身转移开来的吃饭场合。吃饭时不要看电视、听音乐、或者读书。相反，将注意力集中在食物本身，慢慢咀嚼每一口食物。如果这个做不到的话，你可以坐在镜子前面吃饭、将刀叉换为筷子（或将筷子换为刀叉）、或者用自己不习惯的那只手吃饭，以帮助自己在吃饭时尽量更加关注自身。

▶▶▶ 自控专家辣评

苗条的人根据身体的信号决定是否吃东西。正如当人们在脸上绽开微笑时他们会感到快乐，人们胃部发出的信号告诉他们自己是否饥饿。与此相反，超重者往往不是根据身体的信号决定是否吃东西，而是受到外界条件的影响。他们可以通过使自己的行为符合内心的选择而迅速减掉多余的脂肪。

克服羞怯，就要接受羞怯

羞怯和社会交往紧张感是一种普遍存在的心理状态，这种心态会使我们难以充分享受丰富的生活。

20多年前，美国斯坦福大学的著名心理学家曾在他的学生中进行过一次调查，结果发现，学生中有三分之一的人承认自己生性羞怯。现在，情况恐怕也不容乐观，羞怯者的数量甚至还在增加。

如果你是个极为害羞的人，你最根本的羞怯来自于你自己有种无力感，你不能很好地控制你的潜意识滑向消极的一面：我不如别人，如果我在公众场合展现自己的话，人们肯定会嘲笑我。当你确实展现自己的时候，你的这种潜意识让你的举止显得羞怯，让人们很难和你沟通。而当人们试着和你沟通的时候，你的显意识又会让你错误地把他们友好的举止解释为不友好的。这就让你更加确信自己是个不讨人喜欢的家伙，于是你就更加退缩。

由于羞怯，导致我们陷入深深的自责之中，我们对自己不满，不能容忍自己内心产生的负面感情，不能容忍自己不完美，不能容忍自己失败，拼命要战胜它们。然而，我们越是奋力反抗，就陷得越深。

几年来，艾玛一直遭受着羞怯给自己带来的困扰。尽管她阅读了很多关于克服羞怯的书，也报名参加各种心理培训班，但还是改变不了自己的内向的性格。

她最近刚刚拿到一所著名大学的硕士学位，并获得了一份为大型咨询公司做主管的工作。然而，在与别人交谈时，她却常常会害羞脸红。她在工作中也常常觉得自己不够称职，上司对他的信任让她感到压力非常大，她总是担心自己的表现不够好。而且，她越是担心做不好，她就越羞怯。

她总是与内心的羞怯为敌，以为自己能战胜它们。尽管艾玛试图采取让自己感觉好一点儿的措施，实际上情况更糟糕。

艾玛不是那种轻易放弃自身努力的人，所以，她需要找到一些完全不同的方法。她逐渐注意到，她越是接受自己的羞怯，羞怯就会变得越轻；她越抗拒，羞怯反而会越重。因此，艾玛尝试着接受自己的羞怯，接受自己就是一个容易羞怯的人。每次她注意到自己又开始羞怯的时候，就会对自己说："我只是被吓住了，只是被吓住了而已。"给自己的恐惧贴上标签，似乎能够将她的注意力从自己的脸红上转移开来，这给她带来了一些改变。艾玛发现了应该怎样与她敏感的神经系统和谐相处：当她努力试图不脸红的时候，一定会旧病复发；但是如果她做好准备让一切顺其自然地发生，反而不会再脸红了。艾玛接受了自己的脸红之后，也就不再脸红了。现在，她已经能够轻松地和上司交谈了。

对羞怯的人来说，首先要铭记于心的是有些情况下，有一点点害羞是很自然的。几乎所有的人都会在某些情况下感到害羞。只有害羞导致焦虑、孤独、退缩时，羞怯才成为问题。如果你是很害羞的人的话，你就知道，别人的注意——哪怕是称赞——也会让你面红耳赤，手心出汗，心跳加速，惊慌失措。你的脑海一片空白，你的声音有时像蚊子哼哼，有时又突然提高因为你确定每个人都在笑你。即便是想到这些丢脸的经历都会让你心神不宁，从而避免和社会接触。

既然害羞是你酝酿的，同样你也可以学会如何控制住自己紧张的心理和身体，展现自我，找到自信的源泉，充实地生活。振作起来，让我们一起来做下面的这些练习，冲出羞怯的藩篱。

（1）将两脚平稳站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做30下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。

（2）控制呼吸。害羞使人呼吸急促。因此要强迫自己做数次深长而又有节奏的呼吸，这样可以使一个人的紧张心情得以缓解，为建立自信心打下基础。

（3）训练柔和身体语言，这往往可以收到立竿见影的效果。所谓"soften"，S代表微笑；O代表开放的姿势，即腿和手臂不要抱紧；F代表身体稍向前倾；T表示身体友好地与别人接触，如握手等；E表示眼睛和别人正面

对视；N表示点头，显示你在倾听并理解他。

（4）讲究谈话技巧。在连续的讲话中不要担忧中间会有停顿，因为停顿一会是谈话中的正常现象。在谈话中，当你感觉脸红时，不要试图用某种动作掩饰它，这样反而会使你更加脸红，进一步增加你的羞怯心理。

（5）学会克制自己的忧虑情绪。凡事要往好的一面想，多看积极的一面。不要还没有开始做就害怕，记着要给自己壮胆，要有一种舍我其谁的状态。

▶▶▶ 自控专家辣评

想想看，当你和同事有了冲突时，如果你的同事采取控制的方式来对付你，你感觉好不好呢？通常情况下，他的压制越厉害，你的反抗也就越厉害。不是吗？这也就是为什么以前我们老想改变，却改不了的原因。真正的改变是来自于接纳，而非排斥和控制。也就是说要接纳那个需要改变的部分，把它当成朋友而非敌人来看待。

刻意入睡，你就会彻夜难眠

有些人很容易地、很轻松地就睡着了，有的人越想睡觉反而越睡不着。这是为什么？除了很多原因都可以引起失眠，比如伴侣打呼噜、睡前喝了咖啡、白天睡得太多、服用了一些兴奋药物等。这里面还有一个重要的原因，就是你与失眠对抗。你越想睡觉，越不想有胡思乱想的内容，其实这时你的头脑已经有一个新的任务了，要阻止胡思乱想，要尽快让自己入睡，大脑有任务时其实是在工作状态，形成了一个对抗的力量，大脑是工作状态，它是紧张的，你一方面要放松、一方面要紧张，大脑被弄糊涂了，不知道要干什么。

伊拉·桑德勒就几乎因为严重的失眠症而自杀。最初他睡眠很好，闹钟都吵不醒，结果每天早上上班都迟到。老板警告他，如果再睡过头，就小心丢了差事。

他的一个朋友向他建议，在睡觉时把注意力集中到闹钟上，结果那该死的滴答滴答的声音缠着他不放，让他整夜睡不着，翻来覆去，焦躁不安。到了早晨，他几乎不能动了。就这样他一直受了两个月的折磨，他想他一定是神经失常了。有时他会走来走去转上几个钟头，甚至想从窗口跳出去一死了之。

最后他找了一位医生，医生说："伊拉，我没有办法帮你的忙。如果每天晚上上床之后不能入睡，就对自己说'我才不在乎睡得着睡不着，就算醒着躺一夜，那也能得到休息。"

他照医生的话去做，不到两个星期就能安稳入睡了。不到一个月，他的睡眠就恢复了8小时，精神上也没有痛苦了。

你可以回想一下，自己是否有过这样的夜晚：第二天，你将出席一个重要

的派对，你希望自己能够尽快入睡，好好休息，这样明天就能神采奕奕地出现在会场，把自己最好的一面展现出来。这个派对对你来说太重要了，需要耗费很大的体力和精力，所以你必须睡个好觉，以便好好应付。但当你躺在床上的时候，总是忍不住在想，如果自己晚睡一分钟，第二天的精力就会减少一分。于是，你努力控制自己，拼命让自己入睡，结果越想入睡，却越不能入睡。

随着时间一分一秒过去，你变得越来越恼怒。每隔一会看一下手机，越看心中越狂躁，翻来覆去就是睡不着，凌晨3点了你才浑浑沌沌有了睡意，可是想着再过3个小时就要起床了，就剩中间这3个小时能睡了，抓紧时间赶紧睡，岂料一提醒自己，彻底失眠了。

这是为什么呢？

其一，许多失眠的人都有“失眠期特性焦虑”。晚上一上床就担心睡不着，或是尽力去让自己快入睡，结果适得其反。大脑皮层的兴奋与抑制相互协调，交替形成周而复始的睡眠节律。“怕失眠，想入睡”，本意是想睡，但越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，这种不良暗示反而加重了失眠。这种状况即失眠暗示。

其二，当你与失眠作斗争时，神经系统进入了应激状态，形成一种恶性循环：努力进入睡眠反而强迫身体变得更清醒。我们需要通过放弃“战斗”来打破循环。

什么是“战斗或逃跑”的模式呢？

应激状态是指出乎意料的紧张情况所引起的一种特殊的情绪状态。一般说来，机体在应激过程中会经历以下三个阶段：

第一个阶段：战斗或是逃跑。在这个阶段中，人的机体觉察到潜在的危险，全身总动员，产生强大的能量，要么选择搏斗，击退威胁，要么撒腿就跑，逃离危险。

第二个阶段：抵抗期。战斗或是逃跑的决定一旦做出来之后，马上要实施。机体进入更持久的紧张状态。搏斗要英勇善战，力求取得胜利，逃跑要审时度势，跑得快逃得远。这个阶段神经系统会分泌多种激素，有如快马加鞭，敦促机体迸发出高昂的热情和超常的体能。像力拔千钧急中生智以及常说的“当时也不知道从哪里来了那么大的一股劲儿”等等，说的都是这种极端状态

下，身体亢奋而产生超出常态的能量。

第三阶段就是衰竭期了。机体在成功地完成了前两个阶段后，将会进入第三个阶段，即衰竭期。在这个阶段，犹如气球撒了气，整个身体进入疲惫状态，精神放松，呼吸减缓，肌肉舒张，心跳复原，机体缓缓自行进行修复。

在以前，以上三个阶段可以自行完成。一旦危机消除，野兽被打翻在地或是摆脱了野兽的追赶，涉及身体的上述一系列改变，就渐渐松弛下来。

大家知道，几千年前，人们为了生存必须面对各种野兽的攻击，在老虎的面前，人们只有两种选择：要么战斗，要么逃跑。

战斗可以赶走老虎，使自己存活下来；逃跑也可以虎口逃生。在这两种选择中，不管选择其中的哪一种，都需要我们的神经系统兴奋起来，从而调动出全身的力量去应对威胁。因此，人们的意识只要向身体输入对抗的指令，身体就会立刻进入“战斗或逃跑”的模式，让全身的每一根神经都紧张起来。

“战斗或逃跑”模式是人类应对外来威胁最有效的举动，但遗憾的是，它并不适用于对待自己的情感和情绪。如果我们把自己的情感和情绪当做外来威胁，采取“战斗或逃跑”的模式：或与之对抗，或拼命逃避。那么，在神经高度紧张的状态下，我们无疑会越陷越深，甚至疯狂。但是内心的负面情感却不是老虎，而是一种能量的流动，你永远无法逃避或者消灭它，只能与之和平共处。这就像失眠一样，你越想控制自己，自己就越不受控制。与失眠对抗，你注定会彻夜不眠。

这让我想起那个著名的心理学实验。瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的杂技演员，以距离长、离地面高而闻名天下。可是在一次重要的演出中，他在上场之前，总是念叨着：这次演出太重要了，我只能成功，决不能失败。结果，他不幸失手，从高空摔下，当场身亡。后来，心理学家将这种不是专心致志于做事本身，而一再考虑做这件事可能带来的结果，从而患得患失、迷失自我的心态，命名为“瓦伦达心态”。

据美国斯坦福大学的一项研究数据表明，个人大脑中的图像经常会像实际情况本身那样刺激神经系统，也就是说个人大脑中呈现出什么样的想象图片，生活中便容易向着该图片的方向发展。例如，当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时，他的大脑里往往就会出现球掉进水里的情

景，这一情景会指挥他的行动，导致事情往往向他害怕的方向发展，这时候球大多都会掉进水里的。一旦某种想法在我们的脑海中扎根，每次我们试图不要去想的时候，它都会被刻得更深。

▶▶▶ 自控专家辣评

为了解决失眠问题，你必须转变自己跟失眠之间的“关系”。一旦你开始真正地、诚实地“接受”了失眠，最后你的身体就有机会开始休息。

只有接纳黑暗才能迎接光明

很多人在成长的过程中，都会出现自我否定的心理。他们常常会在内心对自己挑三拣四，嫌自己不够好，不够优秀。心理学家认为，正是这种深藏在人们潜意识当中的自我否定，使人们不愿意接纳真实的自己，同时也造成了人们内心中最深层次的痛苦。

一个成功的企业家曾经这样说：

“小时候，我对自己很不满意。我总以为自己是世界上最贫穷、最可怜的孩子。上小学的时候，我个子最矮，衣服最破，鞋子最旧，所以我总是躲在角落里，上课从没有主动回答过老师的问题。在上下学路上见到认识的人，我会远远地躲开，根本不敢与他们说话。

“那时候，我常常想，如果我是一个地主家的千金，我就会衣食无忧，也会有花不完的钱，那么就不会有这么多烦心事。

“我掉进了‘如果’的陷阱——‘如果这样’，‘如果那样’，我就可以‘怎样怎样’。在内心中，我总是认为自己不够完美，不够好，更不够成功，我不能接受这个不够完美，不够好，不够成功的自己。我总是情不自禁去美化自己。可是，我越是这样，心里就越是痛苦，也就越不能接纳真实的自我。那段青葱的少年时光，我活得好累，好累啊！”

一个不能接纳自己的人是不可能真正地接纳他人、接纳这个世界的；一个不能接纳自己的人，其生命也很难有真正的品质可言。自信的坚实基础是自我接纳，快乐的坚实基础也是自我接纳。一个人只有愿意肯定自己、接纳自己，

才能体验到生命中真正的快乐和自由，才能依照自己的特质活出真正的自我。

约翰·威尔伍德在《爱与觉醒》中把人的内心世界比喻为一座城堡。想象一下，你的心是一座雄伟壮丽的城堡，里面有宽敞的走廊和数以千计的房间，每个房间都是完美的，里面藏有一件独一无二的珍宝。每个房间都代表了你内心中的一种特质，整座城堡就是所有这些特质的统一体。小时候，你可以无所顾忌地进入每一个房间，无论房间里有些什么东西，你都会大胆踏进去。每个房间都与别的房间截然不同。你的整个城堡沐浴在爱的光芒之中。然后有一天，大人们进入了你的城堡，告诉你有几个房间并不完美，不应该作为城堡的一部分。他们说，要想让城堡变得完美，你必须把这些房间的门锁起来。你听信了他们的话，照他们所说的做了。随着你的年龄增长，越来越多的人开始造访你的城堡，城堡里不再是一片光明，而是出现了越来越多阴暗的角落。

由于各种各样的原因，你锁上的门越来越多。当你觉得房间里的东西达不到你的要求时，当你对房间里的东西感到恐惧或羞耻时，就会锁上房间的门。你也会访问别人的城堡，如果发现你所拥有的某个房间别人都没有，你就会把这个房间锁起来。当你所信服的人告诉你某扇门应该锁上时，你就会照他们说的去做。

不知不觉间，你的城堡变得面目全非。你再也不能像小时候那样自由出入于每一个房间。有的房间过去曾让你感到自豪，而现在，你巴不得让它们消失。但你无法否认它们的存在，因为它们是城堡本身的一部分。然而，随着岁月的流逝，上锁的房门会被灰尘和蛛网湮没，你全然忘记这些房间的存在。你甚至都没有意识到这一切的发生，因为别人总是给你提出各种各样的意见，告诉你一座完美的城堡应该是什么样的，在这一片嘈杂声中，你很容易忽视内心的声音。最后，你把自己的活动空间限制在不多的几个房间里，全然忘记了城堡原本有多么大、多么雄伟壮丽。

城堡中的每个房间，都对应了你内心中的一种特质，有积极的，也有消极的。爱与恨、美与丑、勇敢与怯懦、优雅与粗俗、无私与贪欲、健康与病弱，都存在于不同的房间之中。每个房间都是整座城堡不可或缺的一部分，并且每个房间都有与之对立的另一个房间。我们最大的幸运就是，我们不会满足于在几个狭小的房间里度过余生，而是会本能地去探索、去寻找、去重新发现那些上了锁、被我们

遗忘的房间。

城堡的比喻是为了让你认识到，你的内心世界其实非常广阔。我们每个人的心都是如此，只要我们愿意敞开心扉，就可以看到内心城堡的全貌。我们往往不敢打开那些锁着的门，因为不知道门后面藏着什么。结果，我们不是去探索门后面的秘密，而是故意欺骗自己和别人，假装门和门后面的房间根本就不存在。如果你真的想改变自己的生活，就必须克服心中的恐惧，走进城堡，把所有锁着的门一扇扇打开。你必须探索自己的内心世界，找回所有曾经被你遗弃的东西。只有这样，你才能重新拥有完整的自我。

自我接纳的方法

（1）停止与自己对立

不论自认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护你自己的尊严和价值。

参考句式：“不论我的现状如何，我选择尊重自己的生命的独特性”。

（2）停止苛求自己

允许自己犯错误，但在犯错后要做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失，事不过二。

参考句式：“不论做错了什么，我选择从中吸取教训”；“我选择事不二过，而不是不断地责备自己”。

（3）停止排斥负性情绪

如果产生了负性情绪，不要去抑制、否认或掩饰它，更不要对自己生气。要先坦然地承认并且接纳自己的负性情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。每一个人都有负面情绪，关键不在于如何去避免，而是遭遇负面情绪，如何马上将负面能量变成正面能量，把心灵负债变成资产。

参考句式：“不论我产生什么样的负性情绪，我选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的思想和问题，并给以建设性的解决。”

（4）停止用消极的字眼

不要老是用挫折、失败、沮丧这些字眼形容自己的现状，因为这样会越来越沮丧。没事干的时候，就习惯说“我好无聊喔”，越说就越无聊。遇到挫折了说“我失败”，越说越打不起精神，这时不妨转换你的用词。

参考句式："我现在正在休息，为了准备做大事而休息。""我离成功又进了一步。"

▶▶▶ 自控专家辣评

我必须敞开心扉，承认自己既有优点也有缺点，既有光明的一面也有阴暗的一面。只有从容接纳黑暗的人，才能真正迎接光明。

不要对自己太苛刻

很多人有着让鸡毛蒜皮的小事无限扩大的本事，从而滋生一种让自己厌烦和挫败的情绪：错过一次培训课程，或者在考试中发挥不好，又或者工作没有做到精益求精，贪吃了几口，让减肥大计打了折扣……这些都足以成为一个大旋涡的中心，将所有的挫败感和自我放弃都卷入进来。她们通常自责“为什么我不早起一会儿？”“为什么我经不起美食的诱惑？”最后，又会回到本质问题上面，“为何我自控力这么差？”

生活中，这些人对于他人是很宽容的，但却忍不住对自己过于苛刻——这样的想法的确有些匪夷所思。但当意识到这一点的时候，她们反而会更加生气——既然都知道这些做法是愚蠢的，但是为什么就没办法制止，不去想这些呢？

这种错误性自我导向而引发的气愤情绪，在女性中的发生概率远远高于男性。这也是多数心理学家开始研究认知行为治疗的原因。

所谓认知行为治疗，指基于情绪反应大于周围环境实际带来影响的治疗，重要的是这些情绪的起源大都不是真实的。在认知行为治疗里，如果你想要改变自己的感受，就必须先改变自己的思考方式。例如某位患者有一次考试未达到预定目标，便认为自己是个失败者，一切都完了；如果某件工作未做好，便推想所有的同事会因此看不起她；孩子学习不好归于自己，并认为自己是个不合格的母亲。——这种非此即彼、一叶障目、乱贴标签的认知行为是产生一系列自卑情绪的根源。

你要用积极的认知行为，这样便可以协助你将事实从消极的那一面里分割出来，杜绝那些可能会小题大做的消极想法，从而抵制随之而来的失控感。这

样，最直接的结果就是能提高你对琐事的接受度：我又不去做内衣模特，何必要求那么苗条。

人应该学会批评自己，更应该学会原谅自己。一定得给自己一个机会——原谅自己。虽然这个很难做，但要学着做。

生活中苦恼是不可避免的，有些时候人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想要得到更多东西。人有时想得到的多，而自己能力有限，所以有时不能达到，我们便会感到失望，甚至不满。然后，就自己折磨自己，不原谅自己。

其实，让自己静下心来仔细想想，生活中的很多事情，并不是你的能力不够强，恰恰是你的愿望不符合现实。我们要相信自己的天赋，具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力，并不是强求自己去做些力所不能及的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，如果超过这个限度，事情都可能是极其荒谬的。

古人云“人非圣贤，孰能无过”，我们是人，既然是人就避免不了犯错，至少某些时候会。某些时候，你会犯很多的错，并会迷失方向，说了一些不该说的，做了一些不该做的。可我觉得人犯的错，最大的错误就是不能原谅自己人，特别是不能原谅自己。

没有人因犯了错而沾沾自喜，但是我们可以坦然地接受错误，把它当作生命中不可避免的事，把它看成自己从哪跌倒就从哪站起来的绊脚石。如果你能够这样做了，就会原谅自己所犯下的错，让所有的压力烟消云散。

如果你遭遇了自我苛求，就给自己一些时间，静静旁观任何可能发生的事。这能克服你的摇摆不定，能让你从做最坏打算的观念里脱离出来，回到正常的轨道上。

▶▶▶ 自控专家辣评

每个人都有放纵的时候，不要只会宽容待人，不会原谅自己。要学着原谅自己，原谅自己因自控力缺失犯下的错，将因此引发的压力降到最低，也可以避免恶性循环的发生：放纵到后悔，再到更严重的放纵。

停止一切自我否定

自信与自尊是人生的根本，一个失去自信和自尊的人将失去一切，它也是自控力的根本。

不要将行为、思想、情绪、身体与自我等同起来，身体、思想、心灵和行为，它们仅是“你”的某个部分，你不能将局部等同于整体。

接受犯错误的人而不是这些人所犯的错误，你可以去憎恨自己和别人的那些“错误”的思想、感觉和行为，但是，你不要憎恨做这些“错误”事情的人。

许多人似乎很难接受自己想要的东西成为现实的可能性。这通常源自于早年养成的自我批评习惯：“我觉得自己配不上”的情节。这一信念常常跟其他信念，甚至相矛盾的信念混杂在一起：“我是一个非常好的人，我有能力满足自己”等等。

想想自己身上你确实欣赏的那些品质。就像你虽然清楚看到朋友身上的诸多缺点和不足，却仍然爱他们一样，你虽然意识到你有待成长和发展的方方面面，但是你依然可以爱着真实的自己。这样做真的会让你感觉很棒，而且它真的会在你的生活中创造奇迹。

加入自己的名字，运用第二人称做肯定陈述非常有效：

玛丽，你值得被爱，我非常爱你。

玛丽，你是友善的和友爱的，你有许多东西可以与他人分享，我感谢你。

玛丽，你聪明、有天赋、极具创造力，我喜欢你。

玛丽，你很有魅力，我欣赏你。

玛丽，你配得上生活中最好的事物，我支持你。

苏珊，你爱这世界，这世界也爱你，我相信你。

像这样直接对自己做肯定陈述尤为有效，因为我们很多负面形象都是因为早期受到其他人对自己这样、那样负面的判断所影响。尝试在脑海中勾勒自己最为清晰的形象，并且就像对自己关心的人所做的那样，送出对自己的爱。

重复做迎接宇宙之善的肯定陈述也非常重要：

我敞开胸怀，接受这丰盛宇宙的赐福。

一切美妙之事（或任何正面的事物）都轻松自然地向我涌来。

我接受我的优点，此时此地它们正在我身上洋溢开来。

我配得上最好之事，最好之事此刻正在降临。

我接受越多，就给予越多。

运用肯定的多种方式：

口头肯定

（1）一天中的任何时候只要你想起，对自己默念或大声念诵。

（2）面对镜子大声念诵。这一方法对提升你的自爱尤其有效。直视自己双眼，看到其中的美丽、爱心和价值。坚持做，直到完全体会到正视自己、爱自己的滋味。在这一过程中，你或许会发现，有一些情感会涌现出来，有一些情感会被放下。

（3）将你的肯定记录在录音带上面，需要时为自己播放。或者你也可以记录一段话，将理想中的你，用第一、第二、或第三人称栩栩如生地描述出来。

书面肯定

书面肯定陈述是一个很有力的技巧，因为写下来的言词对我们内心有着很大影响。

（1）找出任何一个你想运用的肯定陈述，依次将它在纸上写10~20遍。在句子中加入你的名字，分别用第一、第二、第三人称写这句话。

（2）写的时候留意自己是否对所写内容有抵触，疑虑或负面情绪。如果有（哪怕很轻微），就把纸翻过来，在背面写下这些负面想法以及你认为某些肯定陈述不真实、没有效果的原因，然后再回去写肯定陈述。

（3）写完之后，看一下纸的背面，检查一下负面信念的起因，并想想有哪些肯定陈述可以帮助你克服它们。接着将这些肯定陈述写出。

每天坚持作书面肯定一到两次，持续几天。一旦真正看到了自己的负面习

性，就不要再将它们写出来，只需要继续写肯定就行了。你所肯定的东西最终经常会神奇地展现出来。

与他人一起做肯定陈述

（1）如果你有一位灵修伙伴，可以与他一起做。面对面坐着，四目相对，两人轮流向对方说出肯定，接着对方对肯定作出回应——接受并确认同伴的肯定。重复10~15遍，轮换角色。

即使开始时这样你感到尴尬害羞，但是请确保所说出的肯定中肯而饱含意义。你可以借此表现你对另一个人的爱和支持，并真正地支持他将负面观念改变成正面观念。这样做之后，你会体会到人与人之间那爱的广阔空间……

（2）请你的朋友经常以不那么正式的方式对你说出肯定的话语。把这个当作朋友间的游戏，这样做很有好处。无论是好是坏，朋友对我们说的话常常对我们产生很大效用。

（3）渐渐在你的会话中加入肯定——对你想要以更为积极的态度对待的事与人（包括你自己）做强烈正面的表述。这一方法常常使生活发生戏剧化的转变。（当你感觉所做肯定表述跟自己的真实情感相违背时，在你感觉不安或负面性很强时，当肯定陈述对你造成压抑时，不要使用此技巧。

▶▶▶ 自控专家辣评

肯定是创造积极的自我形象，养成好习惯、培育持久自控力的一个好方法。一旦你了解到你不爱自己的诸多方式，你就可以抓住每一个机会对自己做更正面、欣赏和爱的陈述。当你有意识的开始欣赏自己，你会很快发现你对其他人也更有爱心了。

掌控自我，享受平衡

心理学家认为：人们天生具有办事有始有终的内在驱动力，如果欲完成的任务没有完成，内心便会产生强烈的不适感，驱使其忽略其他的事情来继续该项工作，直到欲完成的动机得到满足。

为了进一步解释人们的这种心理现象，蔡戈尼在1927年曾做过如下的实验。

参与实验的人员被分为甲乙两组，他们要求在同样的时间内演算相同的数学题，其中甲组顺利演算完毕，乙组则在演算中途被下令停止演算。实验结束后，他让甲乙两组分别回忆演算的题目，最终的结果是：未完成演算的乙组对该项数学测试中的题目记忆程度，明显优于完成测试的甲组。这个实验说明：人们对未完成的东西，心理会产生深刻的留存记忆，让人们对此久搁不下，直到完成后才能够得到满足，放松自己。

蔡戈尼效应让人们深刻地懂得：虽然人们在面对各种问题时，内心深处会产生完成的欲望和冲动，这利于人们做事情时的善始善终，但如果内心的这种驱动力得不到合理的控制和平衡，人们便会因此走向极端，产生忧虑、焦虑、不安、难以入睡等精神上的困扰，进而影响身心健康以及生活质量。

弗兰克是一位电视台记者，工作繁忙，还要经常出差。每次当他接到一个新的采访任务时，他总会拼命地工作，甚至达到废寝忘食的地步，在他眼里几乎没有双休日，一年到头休息的时间屈指可数。

可是情况似乎不妙，他最近头发掉得厉害，食欲也下降了。他怀疑自己得

了绝症，恐慌不安地走进医院，医生告诉他是因为工作压力太大惹得祸，同时告诫他如果不及时改变，就会引发很多疾病。

在回家的路上，弗兰克决定不再做一个工作狂。上班以外的时间，他开开心心地陪妻子和孩子度过。令他惊喜的是，这不但没有影响他的工作，而且效率更高，身体也恢复了健康。

随着生活节奏加快，竞争日益激烈，现代人对待工作的积极性也越来越高，但同时也给人们带去了严重的负面影响，他们在过度的忙碌中，失去了兴趣、爱好，失去了与家人相处的时间，错过了与同事交往的机会，同时，他们的情绪和精神状态，也受到了很大的影响。

每个人都有与生俱来的完成欲望，在欲望驱使下，事情一日完不成，人们便一日得不到解脱。

蔡戈尼效应告诉人们：生活中要学会放松自己的生活，平衡自己的内心世界，不要让忙碌的工作扰乱了自己的生活，不要让一气呵成的不满足心理摧毁了你的健康。

那么人们在生活中该怎样平衡自己的工作与生活呢？正如成语所言："未雨绸缪"，不管摆在面前的任务是即刻回复一封电子邮件，安排几天后的全家出游，还是考虑长远的退休计划，你都可以首先设计好时间表，胸有成竹地作出决定，得心应手地处理事务。生活中要把必须要做的事情以及需要较长时间才能做好的事情记录下来，并计划好完成的时间，按照计划表进行，这能够培养自己按客观实际出发的习惯。此外，还要不断地强化自我的控制力，做到该休息的时候就休息。

自控专家辣评

自控的终极原则是和谐，因此你要在工作和休息之间、事业和家庭之间取得平衡。你可以尝试一种生命平衡法则，用来制衡工作与生活。即将生命切成健康、时间、自由与快乐等四块，视个人状况分配比重以及排序。如果每个元素都不缺，反映到工作中的态度与情绪就比较平和，因而获得适当的平衡。长期处在平衡中，就能增强自控力，养成良好的习惯。

测试你的内心够强大吗

心理学家们认为，大多数人自以为超高的心理承受力，不过只是一只脆弱的鸡蛋壳，只要轻轻一敲就会崩溃。所以，千万不要盲目地认为自己是位心理超人！以下的小测验，能帮你真实分析自己的心理承受能力。

（1）你的童年是什么样子的呢？

· 在父母的宠爱下度过的。——0分

· 在相当孤独的情况之下度过的。——1分

· 我和父母的情感比较一般。——2分

（2）你现在的经济能力如何呢？

· 收入不太高，但是一切够用了。——0分

· 收入相当宽裕，可以尽情地买奢侈品。——1分

· 每个月都是月光族。——2分

（3）下面哪一种情况，更符合你在公司里的处境？

· 让你和性情不同的人一起工作，简直是活受罪。——0分

· 我对新来的人总是有防备之心。——1分

· 大家都认为我很有团队精神。——2分

（4）睡不着的时候，你的一般选择是：

· 服用安眠药物，总之要让自己睡着。——0分

· 动用数绵羊。——1分

· 睡不着就睡不着，起来上网或看剧集。——2分

（5）有公司的同事不打招呼就来到你家的楼下，打电话说要上来玩，你会怎么办？

·非常生气，震惊居然有这么不懂得尊重别人隐私的人，想办法拒绝掉。——0分

·没办法让他们上来了，可是心里还是很不愉快。——1分

·挺开心地欢迎他们上来度过Happyhour。——2分

（6）你和朋友一起看电视，转台时忽然看到一个你很讨厌的歌手在唱歌，可你的朋友却表现得很有兴趣的样子，你会?

·用手掩住眼，大叫太恶心，看不下去，让他一定换台。——0分

·用别的办法让他转台。——1分

·不说什么，反正一会儿那个歌手也要下场了。——2分

（7）最近几次遇到不愉快的事时，你的情况都是怎么样的?

·我完全是行霉运，坏事不断，一次比一次感到苦恼。——0分

·努力支撑，坏到极点总也有转折点吧。——1分

·有些不开心，但很快能坚持过去。——2分

（8）你觉得下面哪一条是上司对你最贴切的评价?

·责任心超强，对没有完成的重要事情，你会吃不下饭睡不好觉。——0分

·懂得顾全大局，善于团结大家的力量。——1分

·能力一流，最擅长开拓陷入困境的市场。——2分

（9）如果你需要换一个新发型，你一般会考虑怎么样的美发沙龙呢?

·先问同事或朋友介绍一个相熟的美发店，要有50％的成功把握你才去做发型。——0分

·找一个比较有名的美发店。——1分

·看心情，说不定哪天下班就随便走进一家了呢。——2分

（10）你的身体情况如何呢?

·只要流行感冒，你就会被感染上。——0分

·心情不好的时候，身体就会变得很差。——1分

·每年生一两次病是常事。——2分

（11）如果在名品店购物时，销售小姐对你爱理不理，你会?

·找名店经理投诉，一定要逼得销售小姐道歉才行。——0分

·非常不爽，对她冷嘲热讽，而且要朋友都不要到那里再买东西。——1分

· 一笑而过，何必和她们一般见识。——2分

（12）晚睡两个小时会使你第二天明显地精神不振？

· 是的——0分

· 不是——2分

（13）看完惊险片很长一段时间内，你一直觉得心有余悸？

· 是的——0分

· 不是——2分

（14）你常常觉得活得很累？

· 是的——0分

· 不是——2分

（15）当你错过了一趟班车，你会感到非常沮丧？

· 是的——0分

· 不是——2分

（16）当你与朋友的意见产生分歧后，你一直无法消除相处时的尴尬？

· 是的——0分

· 不是——2分

（17）每到一个新地方，你是否会出现吃不下饭、睡不着觉、拉肚子、头晕等水土不服的现象？

· 是的——0分

· 不是——2分

（18）你平常吃饭有挑食的毛病吗？

· 是的——0分

· 不是——2分

（19）当你与家人发生不愉快时，你是否曾想离家出走？

· 是的——0分

· 不是——2分

（20）你在书上或报纸上看到一些疾病的症状的时候，会开始与自己的现状对号入座？

· 是的——0分

· 不是——2分

（21）看到蛇、蟑螂等动物，你感到害怕？

· 是的——0分

· 不是——2分

（22）你常常胡思乱想而躺在床上久久不能入睡？

· 是的——0分

· 不是——2分

（23）在人多的场合或陌生人面前说话，你是否感到窘迫？

· 是的——0分

· 不是——2分

测试结果：

◎**15分以下：**温室里的花朵

你的心理承受力较弱，经不起突如其来的变故。

这可能和你一帆风顺的成长经历有关。你心灵脆弱，经受不任何刺激，更经不起意外打击，即使稍不如意也使你寝食不安。这是你一大弱点。建议你主动扩大心理承受面，愉快接受生活挑战。同时也看淡个人得失，因为应付困难的能力说到底是对个人利益损失的承受力。

◎ **16～25分：**外强中干的知性份子

你的心理承受力一般。

你平日里雷厉风行，独当一面，意气风发，在姐妹们、哥们面前滔滔不绝，其实内心深处并不像表面精明强大。在通常情况下不会有什么问题，但在大的变故面前就会有些麻烦，千万别以为自己是可以承受一切的超人，把所有问题都自己扛，事实上，你只是习惯于承受压力，但却并没有真正学会如何去消除紧张。

最佳的办法还是多学习自我放松之术，适量减少自己的各项事务，重新获取生活的平衡。

◎ **25分以上：**精神贵族

真不简单，你的心灵和自己认为的一样强大。

像你这样的类型，敢于迎接命运的挑战，能够沉着而淡定地应对来自生活

的冲击波。你内心充满着安定与平静、宽容和谦让，希望和梦想，你明白自己真正需要什么，也明白如何才能得到快乐。不过还是建议你别让自己太累，多点时间放松，懂得张弛有度才是保证每天都有好状态的秘方！

第九章

养成好习惯，培育持久的自控力

「习惯是人性中最深沉的法则」，一个人再强也强不过他的习惯。因为习惯能成就一个人，也能被其所削弱。所以，习惯既是人们最强劲的对手，也是其最坚强的盟友。你必须学会克服那些有损自控力的习惯，而培养那些能增进自控力的习惯。

「好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。」

——俄罗斯教育家乌申斯基

所有的坏习惯都可以改变

人的生命在某种意义上都是由一堆习惯有系统地组合起来的，不论我们是否承认，我们无时无刻不在“模仿、复制过去的我们”。随着年岁的增长，我们越来越像一架被安装了程序的机器，习惯的力量在逐渐增强。我们按照固有的方式行事，甚至很少思考自己为何要做此事，为什么要通过这种方式，为什么不换一种更好的方式。周围的人也会按照某种方式对你做出判断。

但是“习惯”这个词往往代表固定的行为倾向，不管是行为活动还是心理活动，很多时候是有害、愚蠢或者不道德的坏习惯。叶圣陶先生曾经说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃它的亏。”培根在《论习惯》中告诫我们：“人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动，则多半取决于习惯。”习惯的养成，并非一朝一夕之事。要想改正某种不良习惯，也不是一蹴而就的。有关专家研究发现，一般人要想改掉一个旧习惯，大概需要三个星期的时间。所以你必须给自己一段时间，来改掉你的坏习惯。此时，只有通过坚强的意志力才能将这些有害的习惯连根拔除。

如果我们从内心深处认为自己需要戒除它们，不断地付出努力改变自己的不良习惯，就会锻炼我们的意志力。但是这些努力意味着那些长期形成的习惯和那些对抗这些习惯的力量之间的大冲突。所以为了克服这些冲突，必须做到如下三点。

第一，自觉地运用意志力

也许有这样一条规律，那就是在克服坏习惯的过程中必须有意识地运用意志力，虽然在养成这个习惯的时候完全是无意识的。虽然人们不断地提醒自己要下定决心，可实际上意识深处并没有把它当回事。在这个自我克制的过程

中，我们必须自觉地去克制自己，这样才可以在意志力的激励下不断地朝新的方向努力。此时，“习惯的力量”和坚持下来的考验已经不再那么严峻，而意志力得到了相应的提高。

第二，必须训练你的意志

越是经常地训练意志力，越是能更好地打破坏习惯。每隔几天，可以刻意找一件困难的事情来做，这样，一旦我们面对困难，也不会缺乏勇气，手忙脚乱。

马克·吐温的医生责备他吸烟和喝咖啡太没有节制，并且他每天晚上都要喝茶，吃难以消化的食物，喝苏格兰的烈酒。马克·吐温对此宣称，“我可以彻底戒掉它们，但是就是不能减少。”他的话值得我们认真考虑一下，若要根治坏习惯只有彻底消除对这些东西的嗜好——应该对它随时保持警惕，一旦嗜好露出苗头，就应该马上从大脑中排除，不要让它长久地潜伏在自己身上，否则它就会乘虚而入。连续三周被极力克制的嗜好到一定时候就会消失。也许，我们也可以换一种方式表达这个问题，如果随时在脑海中考虑着正确的主张，意识到屈从于恶习造成的后果，这些习惯就能够戒掉。

第三，直面坏习惯，不要逃避

詹姆斯教授说：“意志坚强的人是那些无畏地直面自己弱点的人。”当不好的念头出现时，你应该大胆地望着它的脸，承认它的存在，敏捷地抓住它，而不是调动激烈的力量和它决一死战。坚持挺过这个时候，要克服的这个念头会自动退缩，使他的注意力投向别处，这样问题就比较容易解决了。

长此以往，形成的新习惯就会取代以前的旧习惯。如果你有坚强的意志，你就能通过顽强和持久的力量破除坏习惯，并在很短的时间形成一个好的习惯。

▶▶▶ 自控专家辣评

人们之所以成为自己习惯的奴隶，是因为自己心甘情愿作奴隶。所有的坏习惯都可以改变——如果一个人真的渴望改变的话。你为什么还不摆脱作奴隶的状态呢？你最好先下决心，衷心而坚决地希望戒除那些坏习惯。

养成良好的工作习惯

在《个人圣经》一书中，作者凯利·葛理森曾提出一个检验工作是否有效率的简单问卷：

你是否觉得时间总是不够用？

你是否觉得工作总是做不完？

你是否常觉得湮没在办公室的琐事和文件中？

你是否觉得处理E-mail耗时费事？

你是否常超时工作，深夜不得休息，每到周末还得加班完成当周工作？

如果你的答案都是“是的”，显然，你的工作效率出了大问题。

葛理森发现，让我们晕头转向的并不是工作的大劳动量，而是我们的工作习惯出了问题，不知道自己有多少工作、该先做什么。

一个人只有养成良好的工作习惯，才能行事有序，做成大事。下面我们为你推荐4种良好的工作习惯，可以让你高效工作，摆脱疲劳的困境。

第一种良好的工作习惯：拿走你桌上所有的纸张，只留下和你手头事务有关的。这样你会发现你的工作更容易处理，也更有头绪可寻。

如果桌子上堆满了信件、报告、备忘录之类的东西，就足以使人产生混乱、紧张和焦虑的感觉。更糟的是，它会让你觉得自己已有很多件事要做，可根本没时间做，根本做不完。

芝加哥和西北铁路公司的董事长罗西·输廉斯说：“一个书桌上堆满了文件的人，若能把他的桌子清理一下，留下手边待处理的一些，就会发现他的工作更容易，也更实在。”

第二种良好的工作习惯：区分事情的重要程度来安排工作顺序。

成功企业家亨瑞·杜哈提说，不论他出多少钱的薪水，都不可能找到一个具有两种能力的人。

这两种能力是：第一，能思想；第二，能按事情的重要次序来做事。

查尔斯·卢克曼从一个默默无闻的人，在12年内变成了培素登公司的董事长，每年10万美元的薪金，另外还有100万美元的进项。他说他的成功原因是他能够根据事情的轻重缓急来行事的能力。卢克曼说："就我记忆所及，我每天早上5点钟起床，因为那时我的头脑要比其他时间更清楚。这样我可以比较周到地计划一天的工作，按事情的重要程度来安排做事的先后次序。"

当然，一个人不可能总按事情的重要程度安排计划，但按计划做事，绝对要比兴之所至去做好得多。

第三种良好的工作习惯：当你碰到问题时，如果必须当机立断，不要拖延。

拖延的最大来源就是为自己准备好借口。爱拖延的人总能找出拖延的借口，比如"时机不对"、"现在太忙"、"没有时间"、"等我有机会就能做得更好"，等等，结果就是什么事都没有做，一事无成。借口并不能使问题得到解决，你还得面对现实。因此，最好的办法是找到方法克服拖延，使自己成为真正高效的工作者。

第四种良好的工作习惯：学会授权和监督。

很多管理者都像一个救火队员，因为他们不懂得怎样把责任分摊给其他人，而坚持事必躬亲。其结果是，很多枝节小事使他手忙脚乱，他总觉得匆忙、焦虑和紧张。

一个想在工作中游刃有余的人，如果没有学会授权和监督，那他很可能年纪轻轻就会患上很多疾病。想要做大事，就不要事无巨细，该分派给下属的工作一定不要自己解决，这样你会发现你有更多的时间来做重大的决策，别人也不会抱怨你专制独裁了。

自控专家辣评

如果每个人都能养成良好的工作习惯，我们将会节省更多的精力，减少风险，降低疲劳。这样工作就会大为改观，每个人也会更加快乐，更加成功。

铲除不健康的思想

思想是习惯的策源地。健康的思想能够养成良好的习惯，病态的思想则会让你陷入恶习的旋涡。自我怜悯，自我安慰的思想无疑最能扼杀人们的创造性，因为在这个过程中自信会被摧毁，能量与勇气会被消磨。如果想将能量与精力运用于我们的生活和工作之中，就必须要有足够的健康的、积极的思想。

当一个人自怜之时，认为这也做不了，那也做不成，心智的水准马上就会下降一个等级，自控力也将大打折扣。

有这样一位仁兄，他天资聪慧，但却总是不断地自我怀疑，对身心状态抱着错误的观念，以致陷入一种病态之中。自信心大受打击，最终处于一种无助与绝望的状况。

他总是时刻想着所吃的食物，想着哪些该吃，哪些不能吃，哪些适合自己，每吃一顿饭，总生怕会有消化不良的症状，这样只能让消化系统不堪重负，结果真的导致消化不良。

他总是想要一些品牌的东西。当出门在外，总是要自带咖啡与茶，一些早餐食品。在酒店就餐时，总要点一些特制食品。当别人感到闷热难耐之时，他却总想着要关紧门窗，防止自己着凉。

他总是时刻关注着有关专利药品的广告及医学方面的书籍，思忖着如何为可能染上的疾病找到良方。每次遇见他的时候，他的身体总是会出现某些新的疾病症状。

他一味地惦挂着自己身体上的病痛，自怜着，想象着各种可怕的事情会随时降临在自己头上。他认为自己在做某件事的时候，必定会带来某些坏的结果。

这种思维方式带来的结果就是，他的才能在这种消极的思维习惯和消极的心理习惯中消失殆尽。一个人只有从这种不良思想中走出来，才会活出真正的自我。

若是人们在心里总是一味的自我限制，自我同情、自我怜悯，就会制造一些人为的障碍，所取得成就是难以超越自己想象之域的。

当一个人总是想着自己体弱多病，认为自己什么都不能做，那他也就真的什么也做不了。

任何能够让人的身体变得强壮的事物，对神经与想象功能上的疾病而言，都是有莫大帮助的。但最有效的疗法还是思想上的自我疗法。

一位著名的医生长期专注于神经疾病领域的研究，他发现，病人总是难以从处方药或是其他药物中获得满意的疗效。最后，他试着让病人在任何情况下都要保持微笑，不论他们愿意与否，也要保持微笑。“让你的嘴角上扬一下。”这句话就是他开给那些深受抑郁症患者的良方。无论病人们感到多么的悲伤或是忧郁，都要保持微笑。微笑，这的确是一剂良药。他说：“微笑，微笑，不要停止微笑。不管自己的心情如何，只需让嘴角上扬，然后再看看这样做了之后，心情是如何。然后写下来，日子久了，看着这些日子一点点地变化，你就会发现，原来微笑里面真的是有神奇的力量的。”他让病人待在病房，要求他们的嘴角要有上扬的弧度，要他们学着微笑，即便这不是病人们真正愿意去做的，病人们也会感觉到自己居然就这样好起来了。

这位医生说，但若是人们抿着嘴，看上去总是嘴角下沉，即使自己用再坚强的意志力去忍受着悲伤和痛苦，他们终究会流下眼泪的。反过来，他们若是保持微笑，积极的思想势必会驱赶满脑子不祥的意念。

我们从小听到了太多长辈们关于疾病的对话，时刻小心提防着各种疾病所带来的危害。当我们长大之后，就会认为各种身体不协调的症状是身体本身的一种自然法则而已。他会觉得，疾病随时会侵袭，然后夺走自己的幸福与事业。

这些思想是多么的可怕啊。倘若在我们成长的岁月中，若没有听到那些关于疾病缠身或是要时刻警惕危害之类的话语，听到的是与此相反的积极话语，

那会产生什么样的影响呢？若我们在一开始就告诉他，人的健康是一个永恒不变的事实，所谓疾病只不过是身体机能失调的表现而已！想象一下，若是孩子从小就认识到强健的身体，充沛的活力是与生俱来的权利，这会对他的人生观产生多么深远的影响。

健康的心灵对幸福快乐是至为重要的。思想的维度决定了生活的高度。我们不能从病态的思想或是紧绷的神经中获得健康的思想。若是我们的能量处于一个低水平的状态，生活的质量也就随之下降，享受生活的能力也将萎缩。

思想越健康，消耗的能量就越少。因为身心处于最佳状态时，是不会浪费多少能量的。你浪费的能量越少，活力就越多，患病的概率就越低。当整个身体系统完全处于一种开足马力的状态时，你就会更加幸福和快乐。

▶▶▶ 自控专家辣评

我们应尽早在心灵铲除一切产生不协调、不健康思绪的根源。每天清晨起来时，我们应是朝气蓬勃，心情愉快的。今天开始扔掉心灵画廊中所有不协调的画像，用美好、积极、充满活力的画作填充进你的心灵。

做一些并不想做的事

一个好习惯的养成不是一朝一夕的事情，是一个反复演习、潜移默化、日积月累的过程。当你自控力不够强大时，若要培养良好的习惯，最好的办法就是从最容易的事情开始做起。这样的话，当你做出了一些微不足道的行动后，渐渐的，你的自信心、自控感和胜任感就会不断加强，你就能做出更大的行动了。

实践是获得自控力最根本的途径，也只有依靠惯性和反复的自控训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自控力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。

杰克·霍吉在《习惯的力量》记录了自己是如何从一个大懒虫变成了一个长跑爱好者：

“我是一位长跑爱好者，每天早上我都会做五公里慢跑。不论严寒酷暑。刮风下雨。我的晨跑总是坚持着。其实开始时，情况并不如此。我曾经十分厌恶早起，每天早晨我都赖在被窝里为早起做着激烈的思想斗争。我总是使出吃奶的劲头，才勉强把自己从被窝里拽出来。真的，你也许会有同感，早上在床上的每一分钟都是如此让人珍惜，很多次我都迷迷糊糊地打上几个盹儿。我也同样不喜欢跑步，尤其是长跑，我觉得它既艰苦又乏味，还会让人腰酸背痛。因此，一大早起床跑步，对我来说无异于天方夜谭。那么，我，这个最不可能坚持下去的懒虫，究竟是如何转变成今天的长跑爱好者的呢？

答案还是要追溯到我的祖父那番改变了我一生的教诲。祖父告诉我说，为了成为一位“行动者”，一定要做到自控。否则，将永远不能发挥出自己最大

的潜力。

祖父引用他最喜欢的名人马克·吐温的一句话，来解释如何做到克己自控："关键在于每天去做一点自己心里并不愿意做的事情，这样，你便不会为那些真正需要你完成的义务而感到痛苦，这就是养成自觉习惯的黄金定律。"祖父把这叫做"磨炼法则"，并鼓励我说，只要我能够坚持一个月，我一定能把自己改造成行动者。我听从了祖父的建议，并选定了晨跑这件对身体有好处，但对我来说是那么艰苦的差事，开始亲身实践祖父的"磨炼法则"。

这可真是名副其实的苦差事呀。虽然我知道长跑益处多多，但我仍然讨厌它。我的身体状况很差劲，从家门口到40码开外的信箱，往返一趟就让我气喘吁吁了。我确实是需要某种有助于提高心肺功能的运动，可我一定不会选择长跑。于是，长跑便成了一件不折不扣的，我每天都必须做的不感兴趣的事情。

我很长时间没有什么转变，只能得到腰酸背痛的奖励，我跑不了几步便气喘吁吁，上气不接下气。我不由地为自己的克己自控的目标感到渺茫。但唯一让我牢记心中的是，我必须强迫自己坚持一个月！我做到了，一些意想不到的事情也就开始发生了。

跑步逐渐变得轻松起来，起床也变得不再那么艰难了，跑步这份苦差事似乎不再那么恐怖了，尽管早起仍然有点儿困难，但似乎可以克服。一切都变得越来越容易，越来越自然，直到我竟然不自觉地渴望晨跑！

每天的晨跑成为了自然而然的习惯，成了我的日常行为的一个部分，我也不用强迫自己了。这时，我才开始真正感觉到，原来清晨长跑是一种享受。

你可以像杰克·霍吉那样选择一种苦差事帮助自己培养高度的自控力。苦差事并不仅仅限于跑步，你可以选择游泳、跳舞、骑车、瑜伽等有氧体育运动，也可以坚持阅读、写作、绘画、刺绣等相对安静的活动。

人的自控力是在学习、工作、生活中的千千万万件小事中培养和锻炼起来的。对做任何小事，注意训练意志力，会使人变得更加坚强。不要以为培养好习惯一定要有特殊的条件和不平常的际遇。许多微不足道的小事，都会影响到一个人习惯的形成。比如早晨是按时起床，还是在被窝里再磨蹭一会儿，对自己的自控力就是一个小小的考验。积小成大，如果我们能在诸如此

类的小事上也不放过对自控力的锻炼，则一旦遇到大事，我们就能表现出坚强的自控力来。

自动专家辣评

想一件你觉得确实应该做的事，但是你一直不想做的事。在做之前向自己传达这样的思想：“我喜欢做这件事，我愿意做这件事”。然后带着愉悦的情绪去做这件事。在做的时候带着兴趣，找出做这件事情最完善和最有效的方法，用心投入的去做，你会发现完成这件本来很头痛的难题并不是一件痛苦的事，并且你又获得了一个新的习惯。

用想象三部曲打破现状

很少人能够认识到想象对我们的人生影响有多大。如果我们懂得运用想象力来改变不良习惯，我们就能焕然一新。

“想象化”是一种效果很好的自我推动方法，如果你由于缺乏自控力，一直逃避某项任务，在采取这种方法时，你首先需要列出积极执行这项任务的好处。这样的一张表可以让你看到事情积极的一面。人天生具有趋利避害的本能，然而在一般情况下，要想让自己采取的措施有效，大棒子可没有香甜的胡萝卜管用。

假设你想戒烟、戒酒，你可能会警告自己，吸烟喝酒会引发癌症以及许许多多的其他疾病。你越是这样提醒自己，你越会感到恐惧不安，于是不自主地有去拿一根烟抽或者狠狠地抿上一口酒，戒烟、戒酒的许诺灰飞烟灭。

下面有一种三部法，它的效果就好很多。

第一步：

列出戒烟、戒酒的好处，把你能够想得到的好处全部列出来，例如

（1）我的身体更健康。

（2）身体更清洁，周围的空气也会更干净。

（3）我会更有自律性，也许可以把前几天拖延的事情干完。

（4）更有活力和朝气，精力会更充沛。

（5）心肺功能会更强壮，血压、血脂也会降下去。

（6）我的头脑反应要比戒烟前快，身手也要敏捷一些。

（7）睡觉会比以前香，容易进入美梦的境界。

（8）如果身为“驾车族”，你行车的安全系数大增。统计数据证明，车祸

发生率中，吸烟者是不吸烟者的两倍。

（9）你会发现原本烦躁不已的头脑可以冷静下来，原本总是管不住要开小差的精神也容易集中。

（10）我的寿命也更长。

……

第二步：

你可以想象你身处在你最喜欢的地方：一个仲秋的午后，你独自来到乡间的旷野，整个天空一片蔚蓝。天上只有一朵云彩，似乎是在飘动，似乎是在消散。没有风，天气暖和……空气里仿佛弥漫着鲜牛奶似的东西！一切都如我们想象的。即使有一些天籁之音，也不影响我们倾听一下自己心跳的声音。这时候，

第三步：

想象你还是站在那片怡人的风景中，你已经开始戒烟、戒酒了。将那份戒烟的益处在脑海中一一温习，然而后把每一条都对自己这样重复一遍："现在我的精力真的很旺盛，这种感觉太好了。我的自控力也增强了，只要我愿意，我可以迎接各种挑战。"按照这种方式，逐一进行。

这种培养自控力的方法利用了想象的力量，它的效果非常神奇。有很多人只用了一个月就能彻底戒掉多年来抽烟、酗酒的坏习惯。这种方法很轻松，也很见效。它可以用来提升你的自控力，让你自觉地减肥、做家务、按时起床、坚持锻炼身体，它可以帮助你自觉地做任何改变自己的事情。

一切改变在于坚持

著名的教育家和心理学作家威廉姆·詹姆斯教授非常真挚地说："在我们养成一个新的习惯，或是摒弃一个旧习惯的过程中，我们让自己时刻处于尽量强烈和主动的意志的保护之下。除非新的习惯已经在你的头脑里扎下根来，否则永远不要放松，一刻也不要放松。只要可能的机会一露头，马上抓住它！无论是你作出的决定，或者是你曾经经历过的鼓舞，再或者是你一直以来迫切想要养成的好习惯。"

好习惯就是经过后天的反复练习而养成的行为，一旦形成，就会固定下来，自动化地去运作，不再需要别人的不断督促、提醒，也即"习惯成自然"。

在养成一个新的习惯，或是改掉一个旧的习惯的过程中，我们必须让自己投入到一种尽可能高的狂热状态中，只有这样我们才能取得更好的成效，因为相反的习惯的阻碍作用，会把我们的精力慢慢消耗，只有这样做，我们才能在精力耗尽之前达到我们的目标。我们应当现在就着手在我们的潜意识里刻下尽可能深刻的烙印，然后持之以恒地抵制种种的诱惑，来防止这些"下不为例"的诱惑毁了我们的心血。

培养新的习惯，还必须始终不渝地坚持完成既定的计划安排，当然，为保证计划的可行性，在作出决定时要三思而后行。但一旦在深思熟虑的基础上作出计划，就要坚定不移地付诸实施，不能轻易改变和放弃。如果半途而废，就会严重地削弱自控力。

一个自控力不强的人会有很多抵制不了的诱惑，表现为很多不好的坏毛病，这时我们可以采用这个出自富兰克林的方法。

富兰克林在他的自传里提到了这种方法：他首先列出了最需要习得的13种美德，他认为要想习得这些美德，不可以立刻全面地去尝试，而是在一个时期内（比如一周内）集中精力掌握其中的一种美德。当我们掌握了那种美德之后，接着开始注意另外一种，而在一定时期内，也要注意应用前一两种美德的学习成果，这样下去直到13中都掌握为止。同时，因为先获得的一些美德可以便于其他美德的培养，所以他把13种美德按以下的顺序排列：

（1）节制。食不过饱，饮酒不醉。

（2）寡言。言必于人于己有益，避免无益的聊天。

（3）生活秩序。每样东西应有一定的安放地方，每件日常事务当有一定的时间去做。

（4）决心。当做必做，决心要做的事应坚持不懈。

（5）俭朴。用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。

（6）勤勉。不浪费时间，每时每刻做有用的事，戒掉一切不必要的行动。

（7）诚恳。不欺骗人，思想要纯洁公正，说话也要如此。

（8）公正。不做损人利己的事，不要忘记履行对人有益又是你应尽的义务。

（9）适度。避免极端，人若给你应得的处罚，你当容忍之。

（10）清洁。身体、衣服和住所力求清洁。

（11）镇静。勿因小事或普通不可避免的事而惊慌失措。

（12）贞节。除了为了健康或生育后代起见，不常举行房事，切戒房事过度，伤害身体或损害你自己或他人的安宁或名誉。

（13）谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。

富兰克林每日都检查自己的进步情况。他做了一个小册子，把每一种美德分配到一页，每一页用红墨水画成7列，也就是一周的7天；然后他把每一页再画成13行，也就是13种美德。每天检查时，若发现关注的那两三项美德有过失，则在对应的空格画一个黑点。

我不得不赞叹这个方法的精妙绝伦，它的最突出优点是简易。画点的方法比每天写总结容易得多，因而容易坚持长久；直观的表格，令我们在一周之后总结起来简单到只要估计一下点数。我们发现这十三种品德中的（1）（2）

（3）（4）（5）（6）（11）（12）都是自控力方面的美德。我们也可以把我们认为最重要的美德列出来，再看看我们的坏习惯属于违反了哪一种美德，在我们有针对性的学习好习惯的同时，注意改掉那个坏习惯。

其实这样的方法，准确的说是一个监督和审视自己的方法，因为不知道自己是进步还是退步的去学习，绝难取得最好的成绩。而在执行这个方法的时候，我们需要其他提高自控力方法的支持，因为对于一个自控力不强的人，要在一周内坚持一种美德也并不容易。

年轻时习惯更容易养成，不过，如果我们已经过了不再年轻，现在开始控制习惯也为时未晚。

下面这些忠告值得铭记在心：

第一条：必须让我们的精神系统成为我们的盟友而非敌人。

第二条：在形成新习惯或者破除旧习惯时，应当谨慎行事，争取主动。

那些自幼形成了良好习惯的人，动机纯良，因此，专力于培养良好习惯，提升良好动机非常重要。让自己左右逢源，而不要因坏习惯玩火自焚。从现在起，让今天成为崭新的一天。反思一下，自己为什么要做这件事情，如果它对你无所助益，那就立即放弃。不要仅仅因为你每次都是如此，便习惯性地继续下去。

否则你就是在纵容坏习惯，每次重新判断，都能打破习惯的枷锁对你的禁锢。

第三条：在一个新习惯没有完全根植于你的生活之前，绝对不要允许意外发生。在新习惯尚未形成之前，绝对不要轻言放弃，否则将前功尽弃。总会有两种相对的趋向：一种是坚持，另一种则是想放弃。通过不断的重复，你能变得坚强。增强你的意志，增强你对抗所有对立观点的能力。

第四条：下定决心后，抓住每一个可能的机会，每一次可能的提升，促使习惯早日形成。

做出决定后，如果不能持之以恒，它就会毫无价值。要想尽一切办法，保证决定得以实施。因为它不仅能使你获利，还能给你提供训练大脑细胞和生理协调性的机会，这些训练能形成实现计划的新习惯。“一个人，越能将理念付诸行动，便越能形成行动的习惯，也就越能促进大脑朝有利的方向发展。如果一个决心还没有开花结果就夭折，那么，这往往比失去机会更可怕。”

如果能决心坚定，就会形成一个很有价值的习惯。轻言放弃则会很危险。因此，无论重要与否，都一定要坚持住。记住，坚持贯彻一件事情至关重要，不管这件事情是微不足道还是举足轻重，因为这样做有利于形成习惯。

第五条：每天都做一点练习，以使机体保持在活跃状态。

自控专家辣评

养成一个习惯相对较易，21天以上的重复便可形成习惯，90天的重复便会形成稳定的习惯；改掉一个习惯相对却难，一旦自控力松懈，旧的习惯又将生根发芽，甚至变本加厉。世上最大的敌人是自己，最大的成功是战胜自己。与不良习惯作斗争，就必须挑战自我、约束自我、反省自我，用非凡的意志力打好抵抗陋习的“持久战”。

测试你有良好的行为习惯吗

所有成功人士都有一个共性，那就是，基于良好习惯构造的日常行为规律。你有良好的日常行为吗？做一个简单的测试吧。

以下各题请选："是"、"偶尔、"否"

（1）不自己收拾房间。

（2）自己的房间杂乱无章。

（3）做事缺乏条理性。

（4）办事急于求成，毛毛躁躁。

（5）没有细致观察的耐心。

（6）凡事不经分析就擅自动手。

（7）发现问题喜欢第一时间询问别人。

（8）比较粗心，在生活、学习中发现不了问题。

（9）乱花钱，大手大脚。

（10）对钱的概念理解不够。

（11）不帮助父母做家务。

（12）不参加集体活动，不承担团队任务。

（13）不敢走夜路，不敢独自在家里待着。

（14）一见陌生人就不敢说话。

（15）答应好的事情很快抛在脑后。

（16）听到别人的批评就不开心。

（17）做事总是一条路走到黑。

（18）吃东西毫无节制。

（19）喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。

（20）不喜欢运动，吃饱了喜欢窝在沙发上。

（21）会主动承担自己的责任。

（22）犯了错从来不找借口推卸。

（23）有冒险精神和勇气。

（24）能合理规划自己的收入。

（25）能够抵制一定的诱惑。

（26）自己不喜欢做的事情就会拒绝。

（27）能够按时完成各项工作任务。

（28）能够很快从挫败的情绪中恢复过来。

（29）试着制订各种计划并能严格执行。

（30）积极主动地要求参加各种学习和培训活动。

计分标准：

1~20题选“是”得0分，选“偶尔”得1分，选“否”得2分；

21~30题选“是”得2分，选“偶尔”得1分，选“否”得0分。

测试结果：

◎ **50~60分：**取得这样的分数，说明你具有很强的自我管理能力，把生活和工作经营得井井有条。这样出色的行为习惯必会给你带来一个美好的未来。

◎ **40~50分：**你有着非常好的行为习惯，只是在一些细微处还有些许瑕疵，需要不断改进，日趋完善。

◎ **30~40分：**你的行为习惯的养成相对成功，但还有许多不足之处。对于一些不好的行为习惯应该马上改正，万不可掉以轻心。

◎ **30分以下：**很遗憾，你的很多行为习惯并未良性，这是很令人担心的问题，如果任其发展，你会在未来生活中走更多的弯路。

附录 APPENDIX 自控力缺失的四大原因剖析

缺乏足够的能量供应

自控力缺失，在某种程度上意味着意志力能量不足。如果把意志力想象成一个沙漏，如果压力过大，没有好好休息和锻炼，沙漏中的沙子就会不断流出，如果不补充新的，后面就没有可以漏的了。意志力的背后是能量危机。也就是说，只要我们能够不断补充意志力沙漏中的沙子（能量），就能够训练意志力，不断提升自控力的极限。

许多缺少雄心壮志的人，意识显得迟缓。他们看起来沉稳、不急不躁，但并不意味着他们自控力很好。这种人懒散、怠惰、行动迟缓，因为他们缺少活力。他们的确没有失控，那是因为他们鲜有力量需要控制。他们没脾气，所以不会受到其干扰。他们行为安稳，是因为他们力量虚弱。正常的人应当内心坚强、精力充沛、强健有力，而且这些力量、活力、思想和身体活动都在他的适当控制之下。

以下是几个可以长期补充意志力能量的方法：

▲ **保持心态的平和：**内心平静才不会丧失自控。如果一个人心神不宁，行为同样会混乱不堪。此时，理智无法从潜意识中进入意识。要想让这两种意识协调工作，精神必须保持宁静。

如果你经常心思游离不定，那么，学会养成阅读那些具有镇定心灵力量的文学作品。下次，当你觉得镇定自若的状态变成松弛时，对自己说“平静下来”，保持这种状态，你就绝不会丧失自控。

只有平和的精神状态方能带来有效的自控。因此，保持思想的平和，行为的平和，直到你的整个世界皆在平和安宁之中。一旦你达到了这种状态，则不会有胆怯、担忧、恐惧或固执。

▲ 保持思维活跃：随着年龄增加，智力开始逐渐衰退，这主要是由于脑细胞之间的连接发生了改变。但研究发现，保持大脑活跃似乎增加了脑细胞的活力，可能会建立脑细胞储备和连接，甚至产生新的脑细胞。保持思维活跃并不是说要让你的生活发生天翻地覆的改变，只要从一些日常小事开始做起就可以了。

▲ **保持充足睡眠：**睡眠是消除身体疲劳、恢复精力、增强免疫力、康复机体的主要方式。因在睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器，合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

睡眠不足者，情绪容易烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。另外，睡眠还能增强机体产生抗体的能力，使各组织器官自我康复加快。

▲ **保持一颗爱心：**只有心中充满了爱，你就在收获能量，而心中没有爱，你是在失去能量。爱是伟大的，是在于它的真诚、无私、宽广。拥有这样的胸怀，你的世界一定是充满阳光的。

自控专家辣评

如果一个人的精神和身体的活力不够，就得着力去培养，如果不能让能量听命于自己，就必须学会这样做。一个看似很有能力的人，除非他的意志能控制其能力，否则这种能力就发挥不了什么作用。

无法做自己大脑的主人

容易动怒或是稍有抵触即怒气冲天的人，很少会意识到，若是任由愤怒的火焰肆无忌惮地蔓延，神经细胞将会被烧得短路，这将损害脑部敏感的机制。不久，他们就会难以自控，就像一个火药桶，随时都有爆炸的可能。在坏情绪当道之时，你自身的神经系统撕得四分五裂，理智将被扼杀，智慧将无法启动，你将丧失正常的思维和正确的判断力。届时，你将难以成为自己的“主人”，相反，只能逆来顺受。

意识到自己是大脑的主人，是能够自我控制的。这种认识本身就有助于自我控制。有个故事是讲一位老妇去照相的事。

在相机面前，这位老妇表情严肃、冷峻、威严。正是这副表情让邻居小孩对她避而远之。

摄影师说：“眼神给点光。”

她努力着按摄影师说的做，但仍然看起来毫无生机。

“表情舒展点。”摄影师轻松地说。

“年轻人，你觉得我能说笑就笑吗？那么，你对人性根本没有半点理解。这些都是需要一些外物来催人振奋的。”

“噢，不，不是这样的。这必须是要你从心做起的。再试一次，好吧。”摄影师以平缓的语调回答。

摄影师的语调与行为充满了自信的气息。她再次尝试了一次，这次比上次进步了许多。

“好，不错！你看上去年轻了10岁”。摄影师在捕捉她憔悴面容上转瞬即

逝的荣光之后，不禁这样惊叹道。

她带着一种奇异的心情回家。这是她丈夫离去之后，别人对她的首次赞美，这种感觉还真不错。当回到小屋里，对镜自言自语地说："这其中可能真有某些魔力，但我还是要看看冲出来的照片。"

当照片冲洗之后，相片中的她仿佛获得了第二次青春，脸上泛起了年轻时期久违的光彩。她久久地注视着照片，然后以一种清晰与坚定的语气说："如果我能做到一次，那么也可以再做一次啊。"

她走到梳妆台上的小镜子前，平静地说："凯瑟琳，笑一下。"苍老的脸上再次闪现出一道荣光。

"笑得灿烂点！"她自信地说，脸上也随之闪现出一副淡定而富有魅力的笑容。

邻居很快就注意到她的变化。他们都私下问她说："您怎么一下子就变得好像年轻几岁了，您是如何做到的？"

"这一切都要从心做起。内心有一种欢快的感觉，感觉舒畅就可以了。"

若人们不能成为自己情绪的主人，无法成为自己的人性机器的专家，无法让身心保持在一个最佳的状态，那么，人是很难真正感到快乐与成功的。

钟表的绝对精确，不仅取决于每个螺丝、指针与轮轴的做工细致，更重要的是，每个部件都要相互作用，顺畅地运行。

自控力之于身体恰似时间之于钟表。身体各个部位的相互关系的和谐，就是一种最佳的状态。任何一点的不舒畅都会让身体出现失调。自控力并不只是由发达的肌肉、深厚的肺活量或是强大的肝功能决定的。真正意义上的自控力是身体各个器官和谐有序的运作。就让我们做个"人性机器"的熟练工，让它顺畅有序地运作，让力量与快乐充满全身！

▶▶▶ 自控专家辣评

时常被一些琐事而恼怒与阻滞的小人物，只能显示他们没有掌控形势的足够能力。他们不能正确地处理周围情况，保持平和的心境。易怒的品性充分暴露了不良的情绪习惯，这也决定了他们不能自在地活在当下。

没有启动新的情绪链接

人的一生中会不断地有新的连接网络产生，但同时也会有旧的网络或被损坏或被废除。当相同的事物出现时，同样的网络便会启动。不断地刺激会让旧的已建立的网络启动得更快，逐渐会形成一种习惯和本能。如果要消除这种习惯和本能，只能用一种更强烈的情绪所链接的心锚来替代旧的心锚。

米尔顿·艾瑞克森是被称为当代最具影响力的催眠治疗师，也是运用催眠快速处理心理问题的顶级大师。他常因奇迹般的治好了那些被认为是“毫无希望”的病人而闻名遐迩。

一天，一个酗酒的老兵来到艾瑞克森的治疗室接受催眠治疗。老兵来时，总是将其在战场上获得的所有勋章全部挂满胸前。艾瑞克森用一些常规催眠戒酒治了几次后，老兵的酒量似乎不见减轻，反而有所加重。

一次，老兵又来接受治疗，还拿着酒瓶絮絮叨叨。艾瑞克森一把抢过酒瓶，摔在地上。然后把老兵胸前的勋章一把扯下来。用力扔在地上。用脚踩了几下，然后，愤怒地说：“你走吧！你回去喝你的马尿吧！但是请你在端起酒杯时，祝福艾瑞克森健康长寿！”然后，艾瑞克森便离开了。

老兵气急败坏的回家后，每每端起酒杯，便愤愤不已，因为艾瑞克森不光扔了他心爱的勋章，而且还踩了几脚，简直是对他人格的侮辱：“让我祝福他健康长寿，门都没有！”于是老兵便将酒杯扔了。三个月之后，老兵成功的戒酒了。

为了摆脱内心的痛苦，这位老兵试图借酒消愁，岂知抽刀断水水更流，借酒浇愁更愁。喝酒—消愁—消不了愁—喝酒—消愁—愁更愁—喝酒……于是他

每天不断地喝酒，这样的重复喝酒的动作变成了一种习惯性的动作，当这样习惯性的动作进入潜意识之后，人们就更加控制不住自己了。

所有的不良习惯都是一样的，都是因为开始的某种行为不断地被强化，成了习惯性的动作，而变得让我们难以控制。

酒的诱因不断地刺激着老兵的神经系统，久而久之，在他心里形成了心锚。他一喝酒就和不平衡的愤怒情绪联结上，喝醉就大肆发泄。艾瑞克森之所以能够治好他，就是排除这颗不好的“心锚”。那么怎样来排除它呢？或者说，怎样用新的“心锚”来取代旧的“心锚”呢？艾瑞克森的办法是为旧“心锚”安装一个引起更加愤怒情绪的联结：摔碎他的酒瓶、扯掉他的勋章，把酒说成马尿，还扬言让他在喝马尿的时候祝福自己。在老兵端起酒杯想喝酒的时候，自然就会想起这一些令他更愤怒的事情，所以愤怒地扔了酒杯。久而久之这个新的“心锚”不断受到刺激，就形成了新习惯，三个月后，老兵终于把酒戒了。

其实所谓心锚，也就是一种条件反射。心理学家巴甫洛夫曾经用狗做了这方面的研究：他每次在同一时间摇响铃，同一时间给狗吃最爱吃的食物。当这个过程重复数次后，巴甫洛夫发现每次当他摇响铃声的时候，纵然没有送上食物，狗依然会自动分泌唾液。研究表明了“摇响铃”和“给食物”已经在狗的大脑内制造了一条联结铃声与食物的神经通道。铃的响声就是一种心锚。

在我们每天的生活环境中，均有各种不同的心锚在影响我们的身心状态。正确地、有意识地在自己身边环境选择或体验合适的心锚会对人们的行为表现有很大影响。有效的心锚能营造出一种资源状态，在这种状态下，人们能更有效地达到预期目标。我们亦可以运用心锚改变未来要面对某一事情时的内心状态，亦即改写该件事情在大脑内的神经网络连接。当人们在真正面对该件事情时，人们的内心状态及行为表现将会有更加理想的效果。

▶▶▶ 自控专家辣评

心锚（Anchor）是一种身心状态调控技术。它就像是心中所放的书签一样，可以在需要的时候，取用心锚设置时的心理状态。破除旧习惯的束缚，养成有利于人生的好习惯，一个很关键的做法就是运用“心锚”设定术。

人生目标凌乱不堪

著名的哥伦比亚大学教授狄恩·海伯特赫基斯曾说过:“混乱是产生忧郁的主要原因。”混乱不仅是忧郁的主要原因,而且还是自控力的最大阻碍。因此,如果你想有一个不失控的人生,你所做的就是激励自己找到生命的重心,制定生活的目标,从而获得人生的成功。

在雪地里行走是一件非常危险的事情,极容易使人患上雪盲症,看不见路线以致迷失行进方向。很多人认为雪盲症是雪地反射的阳光过于强烈而导致,其实不然,强烈的光线只会对眼睛造成伤害,雪盲症并非由此引起,所以戴上墨镜同样会出现雪盲症。

美国的一个权威部门研究证实,引发雪盲症的主要因素是雪地里空无一物。科学家曾验证过,人的眼睛其实总是在不知疲倦地探索周围的世界,从一个落点到另一个落点。要是长时间连续搜索不到任何一个落点,人就会因为紧张而失明。

根据这一研究结果,美国陆军制定出了杜绝和减少雪盲症发生的方法,就是每当大部队出发之前,先由先遣队负责摇落常青灌木上的积雪,或者由先遣队提前在行军路线上插上颜色较深的旗帜。这样,白茫茫一片的雪地上便出现了一丛丛、一簇簇的绿色植物,或者是一面面鲜艳的各色旗帜。这样,在一望无垠的白雪中,便出现了一个个醒目的标志,人搜索的目光就有了落点,就不会因为长时间的空白引起视神经紧张,而导致失明了。于是,这些摇落了雪的常青灌木或者鲜艳的旗帜也就成了美国军人眼睛的救星。

人生的路程中会经过很多这样的雪地,我们必须自己插上导航的旗帜,否

则，会像患上雪盲症一样迷失在人生的旅途中。

一个没有目标的人是无法前行的。相反，一个目的性强的人，才不会满足自己过往的成就，才会不断地严格要求自己积极进取。

生活中有些人态度散漫，随便地找个工作，稀里糊涂地结了婚，漫不经心地过日子，心中没有一点进取心和愿望，却梦想着事情能像自己想象的一样美好。这样的人是永远不可能获得成功的。

恩·约特女士在纽约新温斯顿饭店创办了“易职诊断处”，她是一位人生的指导者。她给那些对自己工作不满意的人提出意见，供他们参考。我和她曾经讨论过失业的问题，她对我说，这些人之所以对自己的工作不满意，是因为他们不知道自己真正需要什么，她要做的第一件事就是帮这些人找到内心的愿望和目标。这也是一位妻子应该协助丈夫的事情，帮助他找到生活的目标，然后他才能够明确地向这个目标前进。

人生应该制订计划，依照计划行事，最后实现自己的目标。如果一条船失去了方向，失去了前行的动力，那么任何风向对它来说，都是逆风。谁能够不经瞄准而命中靶心呢?

当你的精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态之时，你必须重新进行一个确定：

什么是你生命中最重要的?

你的生活意义是什么?

你想成为怎样的人，成就什么事业?

你应该仔细考虑这些问题，找到成功对自己真实的意义，从而确定自己生命的目标!

更重要的是，你必须要训练自己，能够坚持住自己的计划，并且定期衡量进度，就像每年要做身体健康检查一样。如果情况许可，目标计划至少应该每年审查一遍。如果你还没有着手做目标检查，现在赶快检查一下。

怎么做一个快速的检查？我在这里告诉你一个简单的方式，现在你就花点时间，可以制作一个精确的年目标计划，确定你每在10个关键领域的状况。尤其要在每一个领域中，给你自己从0到10分中打分，0代表着你在这个领域中毫无建树，10代表你完全实现了自己的愿望。给自己打分以后，写下一句话，描

述一下你准备如何支持它们。譬如说，一年前，你的身体如何，你可能打了“7分”。然后总结道：身体不错，不过还有地方需要改变；我超重了5公斤，一周跑步两次，吃饭没规律，体力有所下降。

花5分钟到10分钟来做练习，你会发现相当受启发。

三年前	得分	一句话总结
身体状况		
精神状况		
情绪状况		
个人影响力		
人际关系		
生活状况		
心理状况		
事业状况		
资产状况		
婚姻状况		
未来发展状况		

为了清楚地知道你在这三年中在这10个关键领域内做到了什么程度，那么就制作一个同样的表格，给自己一项项地打分，看看你在这些领域今天的状况，然后用一句话总结当下在每个领域内的成就。

当下	得分	一句话总结
身体状况		
精神状况		
情绪状况		
个人影响力		
人际关系		
生活状况		
心理状况		
事业状况		
资产状况		
婚姻状况		
未来发展状况		

这样一比较你就很清楚地知道否达到了自己的期望，是不是在某些领域内坚持不懈地做下去，或者你发现某个领域有不如以前的地方——这不是个坏事，这可以促使你及时地矫正目标。

同时花点时间，写下你都得到了什么东西。

制定完新的目标之后，就要开始行动了。把它们贴到你日常容易看到的任何地方，比如说你的记事本、办公桌、冰箱、穿衣镜上。这样就会时时刻刻地提醒自己要一步步朝着设定的目标努力，你就可以很好地把控你的人生目标了。

自控专家辣评

当我们感到前途渺茫、空无一物，对生活、工作或者家庭产生倦怠，激情在减退，失去人生的方向而无法或无力前进的时候，那就赶快扫除心中的积雪，让那些生命的“常青灌木”显露出来，让那些昭示人生方向的旗帜飘扬起来。